

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВПО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Р.А.Абзалов, Н.И.Абзалов

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Учебное пособие

КАЗАНЬ - 2013

УДК 378.172
ББК 74.58
А 13

*Принято на заседании кафедры теории физической культуры
Института физической культуры, спорта и восстановительной
медицины, КФУ
Протокол № 5 от 26.12.2012*

Научный редактор:

Бикмухаметов Р.К. – профессор, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики спортивных дисциплин Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма

Рецензенты:

Бальсевич В.К. – профессор Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Москва)

Драндров Г.Л. – профессор, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой спортивных дисциплин Чувашского государственного педагогического университета им.И.Я.Яковлева.

Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие.- Казань, изд-во "Вестфалика", 2013.- 202 с.

Учебная дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» направлена на обеспечение высокого уровня профессиональной подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта. В данном учебном пособии основные понятия теории и методики физической культуры и спорта трактуются с учетом современных требований и даются практические рекомендации для организации деятельности специалистов в области физической культуры.

ISBN

© Р.А.Абзалов, Н.И.Абзалов, 2013

Данное учебное пособие раскрывает содержание профилирующей учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта», которая является основной составляющей образовательных стандартов высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта.

Авторы учебного пособия на протяжении многих лет работают в области образования по физической культуре: читают лекции по теоретическим основам физической культуры студентам Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины, руководят семинарами учителей физической культуры общеобразовательных школ, проводят открытые уроки по физической культуре.

Подготовленное авторами учебное пособие является обобщением результатов их исследовательской деятельности по данной проблеме. Учебное пособие ориентирует студентов на изучение современных достижений отечественной науки и практики физической культуры и спорта, формирование педагогического мышления и творческого подхода к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре. Важной особенностью учебного пособия являются то, что авторы провели скрупулезную работу по понятийному аппарату с позиции современных требований науки – физкультурологии. В работе рассматриваются основополагающие понятия в области теории и практики физической культуры и спорта. В учебном пособии содержатся основные понятия в области теории и методики физической культуры и спорта, список литературы по учебной дисциплине.

Интенсивные теоретические исследования по проблемам физкультурной науки позволили, впервые, в мировой практике дать определение физкультурологии – как науке о двигательной деятельности человека (Р.А.Абзалов, 1999). Двигательная деятельность направлена на формирование физической культуры человека, которая состоит из двигательной культуры (культуры движений), телесной культуры (культуры тела человека).

"Теория и методика физической культуры и спорта" в рамках физкультурной науки – физкультурологии, изучающая

закономерности двигательной деятельности человека, представляется нужной и своевременной потому, что современное физкультурное движение переживает процесс бурного развития. Теория и методика физической культуры и спорта, будучи профилирующей, мировоззренческой учебной дисциплиной для студентов физкультурных вузов находится в постоянном развитии в свете современных требований физкультурологии.

Определение учебной дисциплины "Теория и методика физической культуры и спорта" представлено в уточненной формулировке, как о закономерностях формирования физической культуры личности. В то же время, согласно формулировке, представленной в существующих учебниках, этот предмет определяется лишь как закономерности физического совершенствования. Как известно, физическое совершенствование является одним из этапов обучения двигательным действиям, что, безусловно, ограничивает сферу влияния данной учебной дисциплины. Теория и методика физической культуры и спорта объединяет ряд других специальных дисциплин, таких как физиология физической культуры и спорта, психология физической культуры и спорта, история физической культуры и спорта, экономика физической культуры и спорта, социология физической культуры и спорта и др., и в целом представляет мировоззренческую основу физической культуры и спорта, как социального явления.

Содержание учебного пособия "Теория и методика физической культуры и спорта" определено на основе образовательных стандартов с использованием современных источников по данной проблеме. При написании учебного пособия авторы руководствовались содержанием учебников "Теория и методика физического воспитания" (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков, 1976); "Теория и методика физического воспитания" (Б.А.Ашмарин, 1979); "Теория и методика физической культуры" (Л.П.Матвеев, 1991), «Теория и методика физической культуры и спорта» (Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2009) .

Значительно уточнены определения понятий в области ФКиС, в частности, физкультурологии. Другие вовсе сформулированы по-новому, в соответствии с современными требованиями к теоретическим понятиям. Понятие "физкультурное движение", впервые определено в новой формулировке, как социальная форма движения, целью которого является развитие физической культуры и спорта. Был выделен специальный шестой этап развития теории и

методики физической культуры и спорта, для которого характерным является бурное развитие науки физкультурологии и проникновение ее в сферу физической культуры и спорта. На данном этапе физкультурное движение, как социальное течение приобретает мировое значение. Основные понятия физкультурологии, как физическая культура, образование по физической культуре, физическое воспитание значительно уточнены. В учебном пособии "Теория и методика физической культуры и спорта" сформулирована цель физкультурологии – формирование физической культуры личности.

Авторы подробно анализируют понятие "Образование по физической культуре". Определение понятию «Физическое образование» впервые предложенное П.Ф.Лесгафтом вот уже более 100 лет функционирует с незначительными изменениями. Более того, физическое образование большинством специалистов воспринимается как образование по физике. Впервые дано физическому образованию следующее определение в новой трактовке – «Образование по физической культуре - это часть общего образования, процесс и результат формирования физической культуры личности». Данное определение логично еще потому, что в общеобразовательных школах и в вузах имеется учебная дисциплина "Физическая культура".

Физическое воспитание, как часть общего воспитания личности является важным процессом и результатом развития двигательных способностей специфическими средствами физической культуры. Образование по физической культуре (но не "физическое образование", которое, как известно, означает образование по физике) представлено как процесс и результат формирования физической культуры личности. В данной работе в сравнительном плане анализируются эти два основных понятия теории и методики физической культуры и спорта: физическое воспитание и образование по физической культуре, которые на протяжении всей жизнедеятельности человека взаимосвязаны и взаимообусловлены. Образование по физической культуре на современном этапе развития общества получило мощное развитие, как фактор преобразования внутренней природы человека, а физическое воспитание относится в большей мере к внешним проявлениям личности. Их единство и есть основа для формирования физической культуры личности.

В содержании учебного пособия "Теория и методика физической культуры и спорта" имеются разделы "Биологическая и социальная сущности двигательной активности человека" и "Физическое здоровье человека". Представлена классификация двигательной активности, где выделяется пять основных ее режимов (Р.А.Абзалов, 1987), в рамках которых анализируются значение физической культуры.

Авторами понятие «Здоровье» трактуется как биологическое и социальное состояние организма (Р.А.Абзалов, 1994). В то же время в определении ВОЗ понятие "здоровье" трактуется как биологическое и социальное благополучие. Однако благополучие трудно определить, ибо это чувственная мера. Понятие "физическое здоровье" авторы анализируют как часть общего здоровья, т.е. его физическое состояние, как результат физического развития организма.

Авторы надеются, что содержание учебного пособия окажется полезным не только студентам и преподавателям физкультурных вузов, но и педагогам по физической культуре в школе, тренерам, а также специалистам, которые трудятся в сфере физической культуры. Данное учебное пособие "Теория и методика физической культуры и спорта" требует специфического изложения учебного материала. В связи с этим замечания и пожелания с радостью будут восприняты.

Авторы искренне благодарны профессору В.К.Бальсевичу за идею физкультурологии, профессору Л.И.Лубышевой за полезные советы, а также профессору Р.К.Бикмухаметову за многолетнее творческое сотрудничество.

Авторы выражают благодарность доцентам кафедры теории физической культуры Р.Р.Набиуллину и И.Г.Хурамышину за участие в написании II части учебного пособия (раздел – методика физической культуры и спорта).

Р.А.Абзалов, Н.И.Абзалов.

Учебная дисциплина "Теория и методика физической культуры и спорта"

План

1. Введение в теорию и методику физической культуры и спорта.
2. Определение учебной дисциплины "Теория и методика физической культуры и спорта".
3. Объект и субъект теории и методики физической культуры и спорта.
4. Связь теории и методики физической культуры и спорта с другими учебно-научными дисциплинами.

1. Введение в теорию и методику физической культуры и спорта.

Теория и методика физической культуры и спорта является профилирующей учебной дисциплиной в Институте физической культуры, спорта и восстановительной медицины. Процесс обучения студентов физкультурных ВУЗов, как правило, состоит из двух составляющих: первая составляющая – это практическая подготовка, то есть достижение определенного уровня двигательной подготовленности; вторая составляющая – обеспечение соответствующего уровня теоретической подготовленности. Эти два составляющих подготовки учителя физической культуры развиваются в противоположном направлении. В физкультурный ВУЗ абитуриенты поступают имея уже определенный уровень двигательной подготовленности. Большинство поступающих имеют спортивные разряды, у них уровень физической подготовленности значительно выше, чем у других учащихся, не занимающихся физической культурой и спортом. Более того, мотивом для поступления в ВУЗ для многих абитуриентов является дальнейшее совершенствование спортивной подготовленности с целью достижения высоких результатов в спорте, что является мечтой многих абитуриентов. Теоретическая же подготовка абитуриентов, поступающих в ИФКСиВМ находится на относительно низком уровне. Поэтому студенты младших курсов не проявляют повышенного интереса к теоретическим дисциплинам. Однако, постепенно изучая

теоретические дисциплины, как анатомия, физиология, педагогика, психология, теория ФК, гигиена и другие предметы, студенты медленно, но упорно вникают в суть теоретической подготовки в области ФКиС. Они анализируют выполняемые физические упражнения, затем их показывают и обсуждают вместе с другими студентами. Умение анализировать двигательные действия является важным моментом в становлении будущего учителя ФК. Процесс подготовки студента в стенах ИФКСиВМ перекрестный. Теоретическая и практическая подготовка на начальном этапе обучения студентов являются процессами полярными. Сближение этих полярных направлений протекает медленно. Тем не менее, студенты старших курсов начинают меньше проявлять интереса к практическим занятиям, а больше интересуются вопросами теоретической подготовки. После окончания ВУЗа, особенно с течением времени, соотношение теоретической и практической подготовки учителей ФК начинает изменяться в сторону уменьшения практической подготовленности. К определенному возрасту, как учителя ФК, так и детские тренеры, уже не в состоянии идеально показать технику физических упражнений. Поэтому часто они прибегают к помощи более подготовленных учащихся. Вместе с тем, у преподавателя ФК именно к этому времени происходит бурное развитие способности анализировать двигательные действия. Тренеры в области спорта, преподаватели ФК, если не будут заниматься повышением теоретической подготовленности, будут испытывать огромные трудности в своей педагогической деятельности. Таким образом, в процессе обучения в ВУЗе, особенно в начальном периоде педагогической деятельности, практическая подготовленность катастрофически убывает, а теоретическая подготовленность неизменно повышается. Это есть своеобразная специфика подготовки будущих учителей ФК и основа их успешной деятельности.

Теория и методика физической культуры и спорта - это стержневая, профилирующая дисциплина. На занятиях по теории физической культуры мы ставим задачу формирования педагогического мировоззрения, педагогического мышления. Мировоззрение - означает мир воззреть (увидеть мир). Вообще у всех людей воспитывается, формируется мировоззрение на окружающий мир. Но наряду с формированием вообще мировоззрения формируем у студентов еще педагогическое мировоззрение, то есть взгляд на

педагогическую деятельность, педагогическую жизнь. Педагогическая профессия – это одна из самых древних профессий в мире, одна из самых уважаемых, самых почитаемых, самых нужных. Учитель, как сказал Л.Н. Толстой, это зеркало формирования нового человека. Каждый из вас хотел быть похожим на своего учителя. Учитель, педагог не имеет права делать то, что многие делают.

Теория и методика физической культуры и спорта – как профилирующая учебная дисциплина ставит своей главной задачей формирование педагогического мировоззрения. Главной задачей педагогического мировоззрения является выполнение человеком этих требований.

Физическая культура человека – данное понятие состоит из двух частей. Первое – процесс, второе – итог.

Процесс – это двигательная деятельность, это различные способы выполнения физических упражнений, это культура вашего движения. Но мы должны культуру нашего движения привести к эталону. Человек должен правильно ходить, дышать и т.д. Но все это имеет итог, результат. Итогом культуры двигательной деятельности является формирование опорно-двигательного аппарата.

Теория решает конкретную задачу изучения закономерностей формирования физической культуры на основе двигательной деятельности.

Человек должен быть всесторонне развитым. Мы должны добиваться такого положения, чтобы все качества у него развивались. Это только происходит при правильной организации двигательной деятельности человека.

В государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования по специальности «Физическая культура» (квалификация «педагог по физической культуре») предусматривается учебная дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта», которая как часть науки «физкультурология» имеет задачу формирования специфического педагогического мировоззрения. Физкультурология объединяет ряд учебных дисциплин таких, как общая теория и методика физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры и спорта личности, история физической культуры, социология физической культуры, экономическая теория и методика физической культуры и спорта, экология физической культуры, дидактика физической

культуры, физиология физической культуры, психология физической культуры, философия физической культуры, теория спорта, теория основ спортивной тренировки и др. Наука "физкультурология" определяет методологическую основу вышеперечисленным учебным дисциплинам. В формировании специфического мировоззрения будущего специалиста по физической культуре ведущая роль принадлежит теории и методике физической культуры и спорта, которая определяет содержание, методы, средства, закономерности физической культуры. В рамках теории и методики физической культуры и спорта различают: теорию и методику физического воспитания, теорию и методику образования по физической культуре, теорию и методику спортивной тренировки, теорию и методику физического развития, теорию и методику физической подготовки и физического совершенствования.

Следовательно, в данном случае анализируется содержание учебной дисциплины "Теория и методика физической культуры и спорта", изучающая закономерности формирования физической культуры личности. Кроме этого существует еще "Общая теория и методика физической культуры и спорта" как учебная дисциплина о закономерностях развития физической культуры общества и данное понятие более объемное и требует специального анализа.

2. Определение учебной дисциплины "Теория и методика физической культуры и спорта".

«Теория и методика физической культуры и спорта есть учебная дисциплина о закономерностях двигательной деятельности человека». Данное определение можно представить еще в следующем виде: Теория и методика физической культуры и спорта есть учебная дисциплина о закономерностях формирования физической культуры личности. Последнее определение в большей мере отвечает требованиям данного предмета и значение его значительно уже. Определение любого понятия физкультурной науки – физкультурологии, должно отвечать четким требованиям: словам тесно, но мыслям просторно. В определении понятия авторы часто приводят и содержание данного понятия, т.е. анализируют составляющие этого понятия. Это делает определение любого понятия

более емким, но пространственным, что не допустимо для определения понятий.

Курс "Теория и методика физической культуры и спорта" в учебные планы физкультурных вузов и факультетов физической культуры педвузов страны включен в 80-х годах прошлого столетия. Это является переходным моментом от теории физического воспитания к теории и методике физической культуры и спорта. Данный процесс можно назвать переходом от частного к общему. Во многих учебниках теория и методика физического воспитания рассматривается как учебная дисциплина. Тогда, где теория и методика образования по физической культуре, теория и методика физического развития и т.д.? В учебнике под редакцией Б.А.Ашмарина (1990) "Теория и методика физического воспитания" предметом изучения теории физического воспитания является установление закономерностей физического воспитания как социального явления. С учетом того, что физическое воспитание является частью физической культуры, то оно устанавливает закономерности физического воспитания как деятельной стороны физической культуры. Предметом изучения физического воспитания является установление частных закономерностей физического воспитания и реализация общих закономерностей педагогического процесса, имеющего конкретную направленность. Поскольку теория и методика физической культуры и спорта рассматривается как система методов и методических приемов, как воспитания, так и образования, то методика в области физической культуры рассматривает систему способов реализации воспитательных задач.

Учебная дисциплина "Теория и методика физической культуры и спорта" представляет собою профилирующий, специальный предмет, обеспечивающий широкую теоретическую и практическую подготовку студентов к профессиональной педагогической деятельности учителя физической культуры. Профилирующей данная дисциплина считается потому, что определяет профессиональную направленность и профессиональный уровень подготовленности специалиста по физической культуре. Теория и методика физической культуры и спорта развивает у студентов физкультурных ВУЗов педагогическое мировоззрение, педагогическое мышление, формирует специальные знания, умения и навыки. Педагогическое мировоззрение как часть общего, целостного мировоззрения человека имеет свои

отличительные особенности, которые заключаются в том, что в данном процессе присутствуют, как правило, обучающий и обучаемый. Их единство, как правило, определяет успех в развитии педагогического мировоззрения. Педагогическое мышление, анализ педагогической деятельности предполагает, в отличие от других форм деятельности на ряду, с освоением определенных закономерностей, целенаправленное действие, направленное на воспитание определенных качеств человека. Педагогическое мышление предполагает анализ положений, влияющих на развитие основных двигательных и морально-волевых качеств с помощью средств физической культуры. В этом его принципиальное отличие от других форм деятельности человека. Формирование специальных знаний, двигательных умений, навыков является основой профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры. Это позволяет будущему учителю физической культуры приобрести социальную практику физического воспитания и образования по физической культуре, обобщить опыт передовой практики физической культуры, самостоятельно разработать новые способы, средства и методы физического воспитания и образования детей и внедрения физической культуры в широкие массы населения. В целом этот комплекс перечисленных мер позволяет формировать физическую культуру человека на определенном этапе его развития, которая в основном складывается из культуры движений, а также телесной культуры человека, то есть архитектуры его тела, которая определяется пропорцией опорно-двигательного аппарата, состоянием скелетной мускулатуры, а также функциями многих вегетативных систем организма.

Теория и методика физической культуры и спорта является развивающей учебно-научной дисциплиной. Как часть педагогической науки в 20 веке она приобретает статус самостоятельного учебного предмета, характерным для которого является наличие, прежде всего собственных методов научных исследований.

Формирование физической культуры человека можно представить как процесс и как итог, то есть сформированность физической культуры. Физическая культура, состоящая из двух частей: из культуры движений и телесной культуры человека выступает как фактор более определенный. Формирование культуры движений проходит определенные этапы: выработка двигательных умений,

двигательных навыков, а также двигательных умений высшего порядка. Правда, последние в условиях школьной физической культуры практически не встречаются, кроме ходьбы и бега. Формирование культуры тела в основном выступает как итог первой части – культуры движений. Резюмируя изложенное, можно сказать, что формирование физической культуры вполне конкретный процесс с характерными признаками, определение которых вполне возможно, ибо имеет свои конкретные критерии.

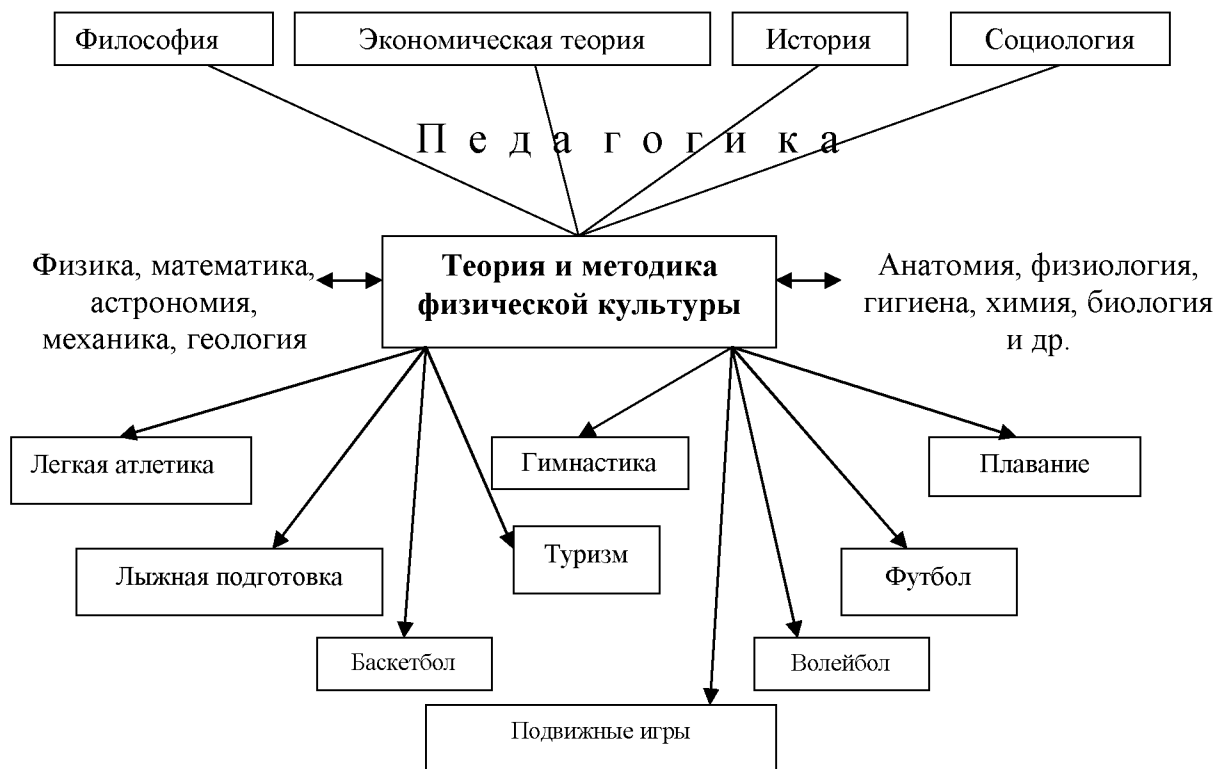
3.Объект и субъект теории и методики физической культуры и спорта

Различают объект и субъект теории и методики физической культуры и спорта человека. Объектом теории и методики физической культуры и спорта являются закономерности, факторы физической культуры, средства физической культуры главными, из которых являются физические упражнения, методы обучения, структура и принципы обучения и т.д. В целом объект теории и методики физической культуры и спорта определяется всем содержанием учебной программы. Субъектом теории и методики физической культуры и спорта является – человек, на которого направлено воздействие всего объекта предмета. В нашем случае это школьник.

Важнейшей функцией теории и методики физической культуры и спорта является накопление исторического опыта двигательной деятельности человека, а также передача данного опыта из поколения в поколение. В этом заключается главное условие для успешного освоения техники выполнения физических упражнений. Исторический двигательный опыт является тем фундаментом, на котором строится весь процесс обучения физическим упражнениям. Использование исторического двигательного опыта позволяет не только улучшить эффективность процесса обучения, в целом образования, но и значительно уменьшает время образовательного процесса. В целом все это является могущественным фактором эффективного формирования физической культуры человека.

4.Связь теории и методики физической культуры и спорта с другими учебно-научными дисциплинами

Теория и методика физической культуры и спорта – это необособленная дисциплина. Она находится во взаимосвязи с другими учебными дисциплинами.



Учебные дисциплины или науки, которые располагаются в схеме над теорией и методикой физической культуры и спорта: философия, экономическая теория, история и социология являются методологическими, т.е. мировоззренческими. В них вырабатывается мировоззрение. Эти науки являются источником для теории и методики физической культуры и спорта.

Философию, многие авторы называют наукой наук. Для студентов физкультурных ВУЗов логичнее было бы читать не философию вообще, а философию физической культуры. Законы философии – это законы общественного развития, они целиком и полностью используются в теории и методике физической культуры и спорта, а также в практике физической культуре.

Философский закон перехода количественных изменений в качественные изменения. Этот закон лежит в основе всей физкультурной деятельности человека: мы сначала тренируемся

каждый день, накапливаем количество и на каком-то уровне это количество переходит в качество. Это есть философия физической культуры.

Закон отрицания - отрицаний. На этом законе основывается вся деятельность человека и вообще общества. Но больше всего это имеет значение в спортивной деятельности. Это можно проследить на примере эволюции техники по прыжкам в высоту с разбега. Сначала все люди прыгали способом «ножницы». В школе обучают прыгать учащихся «ножницами», но это исключительно невыгодно, центр тяжести проходит примерно на 30 см под планкой. «Ножницами» сегодня человек может прыгать 180 см, 190 см. Рекорд страны (СССР) 195 см. Сегодня прыгают в высоту 241 см, потому что меняется техника: «волна», «перекат», «перекидной». Человек стал планку преодолевать лицом к планке, у него примерно на 15 см опустился центр тяжести над планкой, это выгодно по сравнению с «ножницами». Стали прыгать 225 см, 228 см – В. Брумел, его рекорд стоял 10 лет. «Перекат» полностью отрицает «ножницы», но люди придумали самый современный способ «фосбери-флоп». При прыжке способом «фосбери-флоп» центр тяжести человека проходит не над планкой, а под планкой, примерно на 15 см. Один и тот же человек с одинаковыми физическими возможностями может способом «фосбери-флоп» прыгнуть на 30 см выше. Значит способ «фосбери-флоп» является отрицанием всех предшествующих способов прыжка в высоту, ибо является самым эффективным способом прыжка в высоту. Вот классический пример, каким образом закон отрицания - отрицаний у нас работает в нашей деятельности.

Закон единства борьбы противоположностей. Если человеку природа дала выносливость, то на протяжении длительного времени он может бежать, но при этом скорость будет очень низкая. Если вы бежите очень быстро, то никогда не будете бегать долго. Постоянно эти вещи противоположны. Но, однако, вся спортивная деятельность это их единство. Мы постоянно работаем и над скоростью и над выносливостью, без этого успеха нет. Если вы будете работать только над выносливостью, значит, у вас будет гаситься скорость. Это уникальный случай, когда закон единства борьбы противоположностей функционирует у нас.

Экономика физической культуры. Предполагает непосредственное участие человека, мы с вами формируем человека, мы делаем его

здоровым, сильным, мощным у этого человека физическая работоспособность в течение рабочего дня высокая. Почему в Японии давно уже уделяют внимание двигательной подготовке, потому что существует очень эффективная частная собственность. У них на работе не курят, у них на работе нет простоев. Они думают о физической культуре, о физическом состоянии. Япония - это страна, где обеденный отдых и занятие физическими упражнениями засчитывается как работа, они это оплачивают. У нас огромное количество предприятий, учреждений, которые служат физической культуре и спорту. В некоторых странах политику делает спорт. Например: фирма «Adidas» весь мир снабжает спортивным оборудованием, инвентарем, одеждой. Связь теории и методики физической культуры и спорта с экономикой непосредственная. Потому что законы экономики диктуют теории физической культуре свои закономерности и навязывают.

История физической культуры. История – это прошлое. Есть будущее и есть прошлое, а настоящее – это миг. Какова связь теории и методики физической культуры и спорта с историей – это накопленный опыт человечества в сфере двигательной деятельности, в сфере физической культуры. Этот опыт передается из поколения в поколение. Один человек ничего не передает, его физическое состояние никому не переходит, это не деньги, он с собой их уносит. Общественный двигательный опыт передается из поколения в поколение в виде книг, в виде разработок и т.д. История изучает это, обобщает. История дает возможность определить фундамент развития. Без истории нельзя перекинуть мостик на будущее через настоящее, это только позволяет оценить. Разумеется, история должна быть правдивой, точной не искаженной. Вот сейчас историю и историю физической культуры искажают, а потом уже люди специалисты эти ошибки исправляют. Пример: занятие физического совершенства. Мы на протяжении многих десятилетий, когда существовала советская власть, все-таки искажали физическое состояние людей. Потом в один миг мы получили самого хилого человека на свете. Как начали воевать в Афганистане и начали кричать, что воин, т.е. это вчерашняя молодежь, ничего не может делать. Откуда он появился? Да потому что прекратили работать, а только кричали и трубили, что он сильный у нас, постоянно занимается, сдает ГТО. ГТО как приняли так его и уничтожили. Но история закрепляется, история фиксируется. История

- это есть двигательный опыт, положительный ли он отрицательный ли все равно он служит. Если бы не было двигательного опыта, то мы бы не могли продвигаться вперед. Если не было бы исторического опыта по физической культуре, смогли бы вы выполнять физические упражнения? Нет. Это и есть использование исторического опыта связи истории с теорией и методикой физической культуры и спорта.

Социология физической культуры. Социология – это наука, изучающая закономерности общественного развития. Учение об обществе. Как изучается? Путем различных методик: наблюдения, опросов и т.д. Вот я стою и наблюдаю за вами – это проявление социологии. Для чего нужна социология? Для того чтобы правильно построить учебно-тренировочный процесс по физической культуре.

Вышеперечисленные науки являются мировоззренческими и методологическими, они диктуют свои условия для теории и методики физической культуры и спорта. Теория и методика физической культуры и спорта их использует и основывается на них.

Учебные дисциплины, расположенные справа и слева обогащают физическую культуру своими закономерностями и в тоже время физическая культура также подпитывает своими закономерностями эти учебные дисциплины. Возьмите математику, без математики никуда, считать же надо. Биология, география и т.д. каждый из них в определенной степени обнаруживает связь с теорией и также теория и методика физической культуры влияет на них.

Вниз расположено огромное количество учебных дисциплин частного характера: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д. Закономерности теории и методики физической культуры используются этими учебными дисциплинами, так же как мы используем закономерности философии. Вот здесь примерно такое же соотношение и такая же связь существует.

Этапы развития теории и практики физической культуры

План

1. Введение.
2. Первый этап развития теории и практики физической культуры.
3. Второй этап развития теории и практики физической культуры.
4. Третий этап развития теории и практики физической культуры.
5. Четвертый этап развития теории и практики физической культуры.
6. Пятый этап развития теории и практики физической культуры.
7. Шестой этап развития теории и практики физической культуры.
8. Связь физической культуры с другими сторонами воспитания человека.

Значение двигательной подготовленности для существования человека в первую очередь, и главное, для его эффективной трудовой деятельности во все времена развития было очень велико. Основным средством двигательной подготовленности человека длительное время служил физический труд, связанный с жизнедеятельностью: охотился ли он за добычей, возделывал ли землю и т.д. Лишь после возникновения физических упражнений – специфических средств физического воспитания, процесс формирования физической культуры стал самостоятельной отраслью знаний.

1-й этап характеризуется возникновением физических упражнений как основного средства физической культуры. На заре существования человека, когда основным средством физического воспитания был физический труд, стали, меняться климатические условия, наступило повсеместное похолодание, что повлекло за собой процесс уменьшения растительности на земле. Вследствие этого в рационе человека уменьшается растительная пища. В этих условиях человек вынужден был переходить в основном к питанию белковой пищей, то есть ловить попадающуюся живность и питаться ею. Переход на белковую пищу богатую энергией коренным образом изменил условия жизни человека, то есть у него появилось свободное время, которое он мог посвятить сну и бодрствованию. Время

бодрствования он мог использовать для того, чтобы воспроизводить элементы трудовых операции или же движения, связанные с прошедшей охотой, в условиях сюжетных игр. Таким образом, возникли отвлеченные от трудовых действий специфические двигательные действия, главной задачей которых стало целенаправленное физическое воспитание. Таким образом, возникают физические упражнения как главное средство физического воспитания, а объективной причиной возникновения физических упражнений стали изменения окружающей среды человека. Здесь нам хочется отметить отличия физических упражнений от элементов движения во время охоты или же трудовых операций. Двигательные действия во время трудовой деятельности, а также во время охоты характеризуется максимальным напряжением и сопряжены опасностью для жизни. В то же время двигательные действия – физические упражнения выполняются не с максимальным напряжением, в форме игровой деятельности. Постоянное и систематическое выполнение физических упражнений вызывают определенные структурные и функциональные изменения в организме, которые служат показателем подготовки к предстоящей трудовой деятельности. Следующим фактором, обеспечивающим значительные изменения в теории и методики физической культуры и спорта, стал субъективный фактор, то есть изменение самого человека, его сознания. Переход на белковую пищу оказал решающее воздействие на формирование клеток головного мозга, на их качественное изменение. Недаром среди исследователей бытует мнение о том, что столь бурным развитием головного мозга и показателей умственной деятельности человек в значительной степени обязан освоению белковой пищи. Разумеется, наравне с переходом человека к белковой пище важным фактором стало наличие свободного времени у человека, которое он должен был планировать, обдумывать, как эффективно использовать его для подготовки предстоящей деятельности. Одновременно следует отметить, что с возникновением физических упражнений как специфических средств физического воспитания новое качественное развитие получил исторический двигательный опыт человека. Возникла стабилизация содержания двигательного опыта из-за обогащения их физическими упражнениями. Сохранение двигательного опыта и передача его из поколения в поколение стали более стабильными.

2-й этап развития теории и методики физической культуры и спорта характеризуется созданием примитивных методик физического воспитания с использованием основных средств физического воспитания (физические упражнения, естественные силы природы, а также режим труда и отдыха). Это происходит в эпоху возникновения рабовладельческих государств. Здесь же впервые наблюдается расчленение методики физического воспитания по классовой принадлежности занимающихся физическими упражнениями. Возникают методики физического воспитания рабов и рабовладельцев, которые получили свое классическое развитие в первых рабовладельческих государствах таких, как Спарта и Афины. Этот этап развития теории и методики физической культуры и спорта является важным потому, что здесь появляются системы физического воспитания с использованием средств физического воспитания. Главным условием двигательной подготовленности людей этой эпохи к трудовой деятельности был сначала естественный отбор. Детей после рождения оставляли на скале, если он выживал, то будет он воином, если не выживал, сбрасывали со скалы. Затем была разработана система подготовки воина, которая включала выполнение физических упражнений, закаливающие средства, особое внимание уделялось режиму труда и отдыха. Следует отметить одну главную особенность физического воспитания этого периода: это комплексное использование средств физического воспитания (физические упражнения, естественные силы природы солнце, воздух и вода, а также режимы тренировок и отдыха). Вместе с тем часто в литературе чрезвычайно восхваляют сложившуюся систему физического воспитания этих первых рабовладельческих государств, что, видимо, не совсем правильно. Достаточно высокие показатели физического состояния воинов этих рабовладельческих государств, очевидно, определяется не только достаточно разумно организованным процессом физического воспитания, но главным образом естественным отбором людей, в процессе которого слабые не выживали, а оставались только сильные. Однако данный подход к физическому воспитанию в процессе развития человечества не получил своего развития.

3-й этап - этап интенсивного накопления теоретических знаний о физической культуре человека включает эпоху возрождения и продолжается до 19 века. Отличительной особенностью данного этапа

развития теории и методики физической культуры и спорта является бурное развитие науки о человеке. Развиваются и накапливаются педагогические, медицинские и философские знания о человеке, а также о сущности физической культуры человека. В 1667 году Вильям Гарвей открыл законы движения крови, что стало подлинной революцией в изучении человеческого организма. Педагоги гуманисты, социал-демократы, социалисты-утописты рассматривали физическую культуру как важнейший фактор развития человеческого общества. В романе "Что делать?" Н.Г.Чернышевского, устами главного героя Рахметова подробно описывается роль физической подготовки для предстоящих революционных баталий. Главный герой романа закаляет себя до такой степени, что ему не страшны жизненные испытания. В книге А.Н.Радищева «Путешествие из Петербурга в Москву» особо подчеркивается значение ходьбы в двигательной подготовленности человека. Передвижение человека по населенным пунктам естественным способом служит не только средством физического воспитания, но и фактором умственного развития, ибо на путешественника буквально обрушивается огромное количество информации об окружающей природе, что свидетельствует о связи умственной и двигательной деятельности человека. В этот период публикуется книга швейцарского педагога-демократа Иоганна Генриха Песталоцци (1746-1827) «Суставная гимнастика», которая стала первым научным трудом по систематизации физических упражнений. Данный факт является свидетельством того, что педагогика физической культуры, педагогика физических упражнений имели важное значение для всей педагогики, ибо в эту эпоху физическое состояние человека было решающим для всей его жизнедеятельности в частности и трудовой деятельности. В эпоху Возрождения внимание человека всецело было обращено телесной культуре человека как части физической культуры в целом. Великие художники Рафаэль, Микеланджело в своих творениях увековечивали великих атлетов той эпохи, воспевали величие и достоинство Олимпийских чемпионов той эпохи. Огромное уважение людей к физической культуре подчеркивает тот факт, что победители Олимпийских игр становились полноправными членами своего государства, то есть участниками государственного управления.

4-й этап – создание теории и методики физического воспитания. В нашей стране это было до Великой Октябрьской социалистической

революции. Ярким представителем этого этапа развития теории и методики физического воспитания, безусловно, является Петр Францевич Лесгафт (1837-1909). Его труды по истории, анатомии, биологии, педагогике, антропологии легли в основу теории и методики физического воспитания. Они способствовали формированию теории и методики физической культуры и спорта как самостоятельной учебной дисциплины. П.Ф.Лесгафт был разносторонним ученым: анатомом, биологом, педагогом, физиологом. Его высокая эрудиция позволила разработать систему физического образования детей школьного возраста, которая не утратила своего значения и сегодня. Главное достоинство его системы – это возрастной подход, то есть организация физического образования детей с использованием физических упражнений с учетом конкретного возраста конкретного ребенка. Прежде чем посвятить себя науке о физической культуре, о физическом воспитании, П.Ф.Лесгафт посетил многие страны мира, познакомился с состоянием физического воспитания в них. В частности, в Германии он изучил систему Турнен, в Швеции - гимнастическую систему Линга, в Чехословакии - Сокольскую систему гимнастики. Все это помогло ему распознать суть физического воспитания в мире и разработать основы физического воспитания в нашей стране. П.Ф.Лесгафт впервые ввел в теорию и методику физической культуры и спорта понятие "физическое образование". (Под физическим образованием подразумевается расчленение двигательных действий на составные части с целью выбрать необходимые для новых сочетаний и с целью эффективного решения трудовой деятельности - П.Ф.Лесгафт). Впервые в мире им предпринята попытка классифицировать физические упражнения на педагогической основе. Он выделил гимнастику, спорт, игры и туризм как основные виды физических упражнений. Сначала он разделил физические упражнения на снарядовые и безснарядовые, которые не потеряли своего значения до настоящего времени. П.Ф.Лесгафт считается основоположником современной теории и методики физической культуры и спорта, ибо он в своих трудах обобщил теоретические основы физической культуры.

Особо следует отметить роль казанского периода жизни П.Ф.Лесгафта (начало XX столетия) для развития теории и методики физической культуры и спорта. Он, неоднократно участвуя в составе различных экспедиций на великую Булгарскую землю, изучая останки

людей, установил, что наиболее крупные кости человека различаются в зависимости от его профессиональной принадлежности. Он заметил определенную деформацию крупных трубчатых костей кузнецов, всадников. Это позволило ему предположить, что физический труд оставляет глубокий структурный след в организме. Впоследствии эти данные позволили ему разработать основы динамической анатомии, биомеханику, без которых трудно представить современную теорию и методику физической культуры и спорта. П.Ф.Лесгафт, в отличие от других ученых, ограничился не только разработкой теоретических основ физической культуры, но и предпринял практические шаги по подготовке специалистов для работы в педагогической деятельности в области физической культуры. Им были организованы курсы по подготовке специалистов-инструкторов гимнастов, на базе которых в последствии был открыт институт физической культуры в Ленинграде, ныне носящая его имя Санкт–Петербургская академия физической культуры.

5-й этап – этап развития государственной системы физического воспитания, возникновение мирового физкультурного движения. Этот этап охватывает время от Великой Социалистической революции до 1985 года. Этот этап характеризуется расцветом государственной системы физического воспитания. Возникает мировое физкультурное движение, а затем формируется и физкультурное движение и в нашей стране, главной задачей которого было содействие формированию физической культуры и спорта в государстве. На этом этапе развития физической культуры свое мощное развитие получили:

- физкультурно-спортивная наука;
- образование по физической культуре;
- техническое оснащение физической культуры;
- кадровое обеспечение физической культуры;
- издание научно-педагогической литературы;
- средства агитации и пропаганды физической культуры

и т.д.

Этот этап развития теории и методики физической культуры и спорта знаменателен тем, что впервые в истории существования российского государства на территории нашей страны, в частности, в г.Москва в 1980 году были проведены XXII летние Олимпийские игры, которые стали мощным толчком для развития всего физкультурно-спортивного движения страны.

6-й этап – современный этап развития теории и методики физической культуры и спорта. Данный этап характеризуется мощным развитием физкультурной науки и бурным проникновением его в физкультурно-спортивное движение. Физкультурная наука в России стала лидером мировой науки. Наряду с любительством в стране развивается профессиональное спортивное движение. Следовательно, 6-й этап характеризуется возникновением спортивной индустрии в нашей стране. На современном этапе развития теории и методики физической культуры и спорта анализируются и осмысливаются основные понятия, закономерности теории физической культуры с точки зрения современного уровня развития физкультурной науки и развития всего мирового физкультурного движения в целом.

Связь физической культуры с другими сторонами воспитания человека: умственным и эстетическим.

Физическое воспитание, будучи составной частью физической культуры, имеет тесную связь с другими сторонами воспитания человека.

Связь двигательной деятельности с умственным воспитанием.

Отмечено, что двигательная деятельность стимулирует и умственную деятельность. Проведенными опытами в детском саду профессором Кольцовой из г.Москва было выявлено, что при выполнении движений фалангами пальцев, по закону иррадиации возбуждений (распространение на соседние участки) в активное состояние приходит речевая зона, что в свою очередь вызывает речевую активность у детей. Речь – это вторая сигнальная система, проявление умственной деятельности.

У человека в височной части головного мозга, зоны, контролирующей двигательную деятельность и речевые зоны, расположены рядом. Когда человек выполняет движения фалангами пальцев двигательная зона приходит в активное состояние.

Выполняя физические упражнения, увеличивается скорость кровотока в организме. Как следствие, клетки головного мозга в большей мере омываются кровью, обогащенной кислородом. Это способствует повышению энергообеспечения клеток мозга, увеличению умственной работоспособности. Для увеличения эффективности данной закономерности человеку необходимо читать, общаться.

Связь двигательной деятельности с эстетическим воспитанием.

Эстетика – это красота. Занятия физическими упражнениями приводят к изменению эстетических качеств у воспитанников, основанных на красоте тела человека, а также на красоте движений. Когда по телевизору показывают в замедленном темпе движения мастера своего дела (гимнаста, легкоатлета, лыжника, хоккеиста), то человека охватывает чувство глубокого уважения. Красота движений настолько своеобразна, что не всякий художник сможет запечатлеть красоту движения.

**Физкультурология – наука о природе двигательной
деятельности**

План

1. Введение.
2. Определение физкультурной науки.
3. Формы двигательной деятельности.
4. Систематизация основных понятий теории и методики физической культуры и спорта.
5. Роль физкультурной науки в развитии физкультурного движения.

Научные исследования природы двигательной деятельности человека свое интенсивное развитие получили в творчестве П.Ф. Лесгафта, А.Н.Бернштейна. Хотя еще в трудах социал-утопистов, а также социал-демократов значительное внимание уделялось основам двигательной деятельности человека как фактору физического совершенствования людей с целью более основательной подготовки к общественно полезному труду. Исследованиями А.П.Матвеева, В.К.Бальсевича, Л.И.Лубышевой, Р.А.Абзалова открывается новый этап изучения теории двигательной деятельности человека на новом научно-методическом уровне. К настоящему времени обозначена систематизация этапов в развитии теории и методики физического воспитания человека, где выделено пять основных этапов. Нам кажется, что современный этап развития теории и дидактики физической культуры (6-й этап) можно назвать этапом формирования **науки о физической культуре**. Физкультурная наука стремительно развивается, имея свои специфические методы научных исследований, что крайне важно для разработки научных основ физической культуры. В значительной степени уточняется и по-новому трактуется содержание ряда теоретических понятий физической культуры. До настоящего времени среди исследователей не было единого мнения о том, что же является наукой в области физической культуры. Отдельные авторы теорию и методику физической культуры называют наукой [А.П.Матвеев, А.Д.Новиков]. В учебнике теории и методики физического воспитания говорится: "**Теория и методика физического воспитания есть наука об общих закономерностях, определяющих**

содержание и форму построения физического воспитания как педагогически организованного процесса, органически включенного в систему воспитания человека". В этом определении теория и методика физической культуры и спорта рассматривается как деятельная сторона физической культуры. Необходимо определять теорию и методику физической культуры и спорта, включая в это понятие не только процесс, но и результат. Понятие "теория" имеет свое содержание. В Большом энциклопедическом словаре (1980) понятие "теория" трактуется как рассмотрение, исследование, форма научных знаний, дается целостное представление о закономерных и существенных свойствах действительности. Критерием истинности и основой развития теории является практика. **Следовательно, теория является формой исследования и получения научных знаний и, кроме теории, имеется практика физической культуры.** Теория и методика физической культуры и спорта, включая и теорию физического воспитания, будучи учебной дисциплиной, на наш взгляд, является частью физкультурной науки. Отдельные авторы, определяя контуры объекта физической культуры, утверждают, что их изучает наука о физической культуре. В данном случае, хотя и не названа сама наука, но авторы, по всей вероятности, физическую культуру считают наукой. Одновременно Л.П.Матвеев в книге "Введение в теорию и методику физической культуры и спорта" (1983) теорию и методику физической культуры и спорта называет наукой. **Теория и методика физической культуры и спорта является лишь частью общей науки о физической культуре, при этом, безусловно, главной ее частью.** Далее, подвергая анализу само содержание понятия "наука", раскрываем содержание физкультурной науки. **Наука — есть сфера человеческой деятельности, функцией которой являются выработка и теоретическая систематизация объективных знаний о действительности ...** (БСЭС, 1980).

2. Определение физкультурной науки.

Практика физического совершенствования человека не может эффективно функционировать без главного, т.е. определения сущности самой науки о физической культуре. Нами рекомендуется следующее определение науки о физической культуре: **"Физкультурология - есть наука о природе двигательной деятельности человека"**.

Словосочетание "физическая культура" как понятие емкое и главенствующее в теории и методике физической культуры и спорта и трактуется неоднозначно. Слово "культура", как это утверждается в Советском энциклопедическом словаре (1980), в переводе с латинского языка означает возделывание, воспитание, образование и развитие, исторически обусловленный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека. Однако по мере развития общества содержание понятия "**культура**" постепенно претерпевало значительные изменения. Подобные изменения коснулись и других понятий: так слово "спорт" в переводе с английского языка первоначально означало всего лишь скачки, а теперь "спорт" — это явление, сущность которого определяется достаточно отлично от первоначального понятия. **Под культурой в настоящее время понимают определенные виды деятельности человека.** Определение "физическая" (от слова физика — природа) в переводе с греческого означает природная, а в результате постоянных видоизменений стало означать природу движений. Иногда, слова "физическая" и "двигательная" воспринимаются как синонимы, хотя значение их не всегда совпадает. Следовательно, физическая культура понимается как природа физических, творческих сил и двигательных способностей человека, исторический уровень развития физических способностей человека. Таким образом, применительно к сфере двигательной деятельности человека под культурой понимается природа двигательных способностей человека, их воспитание, образование, развитие в процессе двигательной деятельности. В целом физическая культура представляет собой конкретный, то есть двигательный вид деятельности общества, а именно сферу двигательной деятельности человека. **В слове физкультурология имеется основа «логия», которая означает учение, знания и т.д.** Поэтому слово физкультурология в значительной мере больше отвечает требованиям науки (по аналогии биология, геология, физиология и т.д.). Как наука физкультурология изучает объективные закономерности двигательной деятельности, систематизирует объективные знания о действительности (природе) двигательной деятельности. В науке о физической культуре, очевидно, следует различать свой объект и предмет. Объектом науки "физкультурология", по нашему мнению, является природа двигательных способностей человека, а предметом — закономерности

развития двигательных способностей человека в процессе его двигательной деятельности. **Эти закономерности в значительной степени связаны с превращениями в системе: задатки —> способности —> качества**, которые формируются в процессе жизнедеятельности человека, где главную роль играет двигательная деятельность.

Как известно, человек рождается с определенными двигательными задатками, то есть наследственно-биологическими данными, которые в процессе жизнедеятельности постепенно превращаются в двигательные способности, а последние в условиях воздействия на организм основных средств физического воспитания реализуются в виде физических качеств. Данные суждения имеют решающее значение для определения содержания отдельных двигательных качеств как конкретных двигательных способностей организма. Далее нам необходимо с позиции содержания науки "физкультурология" систематизировать и ранжировать основные понятия теории и методики физической культуры и спорта как части общей науки - физкультурологии.

3. Формы двигательной деятельности

Сфера человеческой деятельности в основном состоит из двух форм — **умственной и двигательной деятельности**. Другие же формы деятельности в общей сфере человеческой деятельности занимают небольшую часть. Двигательная деятельность в общей системе жизнедеятельности человека не только является подавляющей по объему и времени, но и имеет решающее значение для организма. Практически все формы деятельности человека совершаются с участием двигательной деятельности, а двигательная деятельность сопровождается активизацией умственной деятельности. Двигательная деятельность человека состоит из внешних и внутренних форм движения, которые объединяются в целостную форму двигательных действий и физических упражнений. **Внешние формы** двигательной деятельности человека обеспечиваются действиями опорно-двигательного аппарата в процессе перемещения тела и частей тела в пространстве — это так называемая видимая часть двигательной деятельности человека. В изучении внешних форм движений исследователями достигнуты значительные успехи.

Физкультурология как наука, а также теория и дидактика физической культуры как учебная дисциплина изучают закономерности проявления внешних форм двигательной деятельности, которые в основном используются для физического совершенствования людей.

Следует отметить, что существует и другая, **внутренняя форма** проявления двигательной деятельности. Это невидимая, подводная часть "айсберга", которая изучена крайне мало. Специалисты в области физической культуры практически не затрагивают особенности проявления внутренних форм двигательной деятельности. Сюда относятся движения сердца и сосудов, дыхательного аппарата, моторика желудочно-кишечного тракта, движение клеток мозга, т.е. огромное количество движений, суть и закономерности которых требуют самого пристального изучения как фактора преобразования в целом двигательной культуры человека. Важной проблемой является соотношение внутренней и внешней форм двигательной деятельности.

Многочисленные исследования в лаборатории физиологии физических упражнений Казанского федерального университета позволили установить, что в условиях полного ограничения двигательной деятельности организм детей продолжает развиваться, что в значительной степени можно отнести за счет внутренних форм двигательной деятельности человека, хотя темпы роста и развития детского организма резко уменьшаются. Основываясь на принципе "движение — это жизнь", можно полагать, что ограничение двигательной активности должно привести к гибели организма. Однако даже полное ограничение двигательной активности в экспериментах на животных, так называемая гипокинезия, не приводит к катастрофе. Животные, постепенно адаптированные к условиям полной гипокинезии, начинают медленно, но поступательно развиваться. Функциональные показатели ряда вегетативных систем (в нашем примере сердечно-сосудистой системы) даже в этих условиях продолжают развиваться, хотя закономерности их развития значительно отличаются от тех, которые развиваются в оптимальных условиях двигательной активности. Здесь нами выявлены роль и значение внутренних форм двигательной деятельности (движение, моторика) для роста и развития организма. Ограничение внутренних форм движений невозможно, ибо в действительности это уже гибель. Поэтому изучение внутренних форм двигательной деятельности,

очевидно, не менее важно, ибо в большей степени будет проливать свет на биологическую сущность физической культуры. В конечном итоге двигательная деятельность человека — это не только ее видимая часть, т.е. опорно-двигательного аппарата, но и невидимая часть, и направлены они на преобразование двигательной (телесной) культуры человека. Морфологические и функциональные преобразования вегетативных органов изменяют структуру и моторику этих же органов. Перед исследователем в области физкультурной науки стоит важная задача по изучению закономерностей внутренних форм движений, в целом двигательной деятельности. Все это в значительной мере приведет к расширению наших представлений о сфере двигательной деятельности человека, и главное позволит учитывать роль каждой из этих внешней и внутренней форм движений в совершенствовании двигательных способностей человека.

4. Систематизация основных понятий теории и методики физической культуры и спорта.

Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта можно разделить, условно, на две группы: первая группа понятий характеризуется как процесс двигательной деятельности, а вторая — как итог, результат двигательной деятельности. **К понятиям теории и методики физической культуры и спорта, которые характеризуют процесс двигательной деятельности, относятся "физическое воспитание", "образование по физической культуре", "физическое совершенствование", "физическая подготовка".** Как было сказано выше, это есть сущность понятия "культура". Эти понятия теории и методики физической культуры и спорта как составной части науки о физкультурологии в такой последовательности и ранжируются. Понятие **"физическое развитие"** трактуется также как непрерывный процесс становления морфологических и функциональных свойств человека на протяжении его индивидуальной жизни. При этом реализуются двигательные задатки, а также на их основе развиваются двигательные способности и физические качества. Хотя понятие "физическое развитие" означает закономерный непрерывный процесс индивидуального развития человеческого организма, оно выступает и как итог воздействия на организм целого комплекса средств физического воспитания: естественных сил природы (солнца, воздуха и воды), режима труда и

отдыха (гигиены) и главного средства физического воспитания — двигательных действий и физических упражнений. Показатели физического развития, определенные на какой-то конкретный момент, характеризуют уровень их развития, то есть физическую развитость организма. **В литературе данное понятие определяется еще как физическое состояние организма.** Оно определяется основными показателями физического развития, т.е. антропометрическими данными, а также функциональными данными отдельных систем и органов организма: сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы. Как отмечено в самом определении понятия сущности физического развития, процесс становления морфофункциональных свойств организма непрерывный, то есть он имеет также непрерывно меняющийся уровень развития этих свойств.

Вторая группа понятий теории и методики физической культуры и спорта, которая выступает как результат (итог) двигательной деятельности, включает понятия "физическая подготовленность", "физическое совершенство" и др. Означает ли это, что указанные понятия характеризуют результат всей физкультурной деятельности организма? Если "физическое воспитание", "образование по физической культуре" означают непрерывный процесс двигательной деятельности, тогда что является их итогом? Логично их назвать словосочетаниями "физическая воспитанность", "физическая образованность", "физическая подготовленность", но в специальной литературе эти словосочетания, кроме физической подготовленности, не встречаются. Понятия "физическое воспитание", "образование по физической культуре" необходимо анализировать (так же, как и физическое развитие) как процесс и результат. В учебнике "Теория и методика физического воспитания" для педвузов под редакцией Б.А.Ашмарина под физическим образованием понимаются процесс и результат овладения знаниями, физическими упражнениями, а также способами их самостоятельного изучения и использования в жизни. Следовательно, понятия "физическое воспитание", "физическое образование" так же, как и "физическое развитие" подразумевают и процесс, и результат двигательной деятельности человека. В процессе физического воспитания, а также физического образования постоянно приходится иметь дело с конкретным уровнем этих понятий: уровнем физической воспитанности, уровнем физической образованности. Это

и есть уровень индивидуальной двигательной подготовленности. Следовательно, эти понятия необходимо трактовать как процесс и результат непрерывной двигательной деятельности, ибо в процессе есть всегда результат промежуточный или итоговый. Таковыми могут выступать также понятия "физическая подготовленность", "физическое развитие" и др.

Таким образом, физкультурология анализируется нами как наука о природе двигательной деятельности человека. Очевидно, данная наука развивалась в недрах педагогики, но формирование ее происходило на стыке ряда наук: педагогики, физики, анатомии, физиологии, математики и др. Закономерности науки физкультурологии используются для раскрытия биологической сущности двигательной деятельности, для познания теоретических основ преобразования телесной культуры человека, на которую обратил внимание основатель теории и методики физической культуры и спорта П.Ф.Лесгафт.

Физкультурология как наука - одна из молодых, интенсивно развивающихся наук. Выделившись из педагогики, она превратилась в самостоятельную отрасль знаний. Следует отметить, что в рамках физкультурной науки также постепенно становится тесно, и в недалеком будущем, очевидно, в ее недрах будут развиваться и другие науки; предположим, "теория и методика физической культуры и спорта", "дидактика физической культуры" и др. Наука физкультурология - явление многогранное, характеризующее сферу двигательной деятельности человека, сущность которой направлена на преобразование всей внутренней природы организма человека.

Физическая культура как базовое понятие физкультурологии

План

1. Определение понятия «физическая культура».
 - 1.1. Условия и средства физкультуры.
 - 1.2. Деятельный аспект физической культуры.
 - 1.3. Итог и результат физической культуры.
2. Основные компоненты физической культуры.
 - 2.1. Базовая физическая культура.
 - 2.2. Профессионально прикладная физическая культура.
 - 2.3. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
 - 2.4. Спорт как компонент физической культуры.
3. Основные показатели развития физической культуры.

Нами предложено следующее определение понятия **"Физическая культура"**. **Физическая культура - часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека.**



Здесь двигательная деятельность представлена как часть общей сферы деятельности человека. В сфере образования и воспитания в

большей мере идет речь о рациональной двигательной деятельности человека, основной задачей которой является формирование необходимых двигательных умений и навыков, а также приобретение специфических знаний с использованием специфических средств физической культуры, главным образом, физических упражнений.

Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

В учебнике "Теория и методика физического воспитания" для студентов факультетов физической культуры под редакцией Б.А.Ашмарина (1990) дано следующее определение понятия "физическая культура": «Физическая культура есть процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы. Это есть совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых для физического совершенства людей».

В данном определении говорится о физическом совершенствовании человека, которое является этапом обучения двигательным действиям в структуре обучения. Как известно, различают следующие этапы обучения: ознакомление с двигательным действием, т.е. создание представления о физическом упражнении, разучивание двигательного действия и, наконец, физическое совершенствование. Это высокий уровень физического состояния, к которому человечество всегда стремилось.

Однако, давая определение главному понятию физкультурологии — физической культуре, нелогично ограничивать процесс анализа только лишь третьим этапом обучения — физическим совершенствованием. Понятие "физическое совершенствование" весьма емкое, практически безмерное, безграничное, как горизонт. По мере стремительного приближения к горизонту он с такой же стремительностью от нас отдаляется. Такой же принцип характеристики можно отнести и к двигательному

совершенствованию. На современном этапе более менее определенные критерии оценки физического совершенствования не разработаны. Отсюда и неопределенность формирования уровня физического совершенствования человека.

Термин «физическая культура» появился в конце 19 века (Б.В.Евстафьев, 1980). Однако понятие содержания данного термина было раскрыто, растолковано, анализировано значительно позже. Научный анализ данного понятия произошел в середине 20 века в связи с бурным развитием физкультурного движения как социально организованной формы движения, направленной на развитие культурных ценностей общества и самое главное самого человека.

Различают физическую культуру общества, коллектива и личности.

Определение понятия физическая культура общества было приведено выше. Что касается определения физической культуры личности, оно может быть представлено в следующем виде. Физическая культура личности есть совокупность культуры движений и телесной культуры человека. Следовательно, физическая культура личности есть результат целенаправленного воздействия на человека физической культуры общества. Эта часть общей культуры, которой принадлежат пути преобразовательской деятельности человека.

Исходя из этого можно предполагать, что физическая культура направлена на преобразование природы человеческого организма. Именно в таком смысле определяется суть физической культуры. Физическую культуру как часть общей культуроведческой деятельности человека можно разделить на две формы двигательной деятельности.

- Двигательная культура, т. е. культура движений, культура двигательных действий и культура двигательной деятельности, которые включают не только уровень совершенства движений, но и их эффективность и целесообразность. Все это достигается оптимальным образом организованной двигательной активностью, главной составной частью которой является процесс обучения и процесс образования по физической культуре в целом.

- Телесная культура – культура тела человека, его архитектоника, которая формируется в процессе двигательной деятельности его на основе генетически детерминированных

факторов, а также эффективности двигательной культуры индивидуума.

Материальные ценности представляют собой предметные ценности, служащие целям формирования физической культуры (спортивные сооружения, спортивный инвентарь и оборудование и др. приспособления). В широком понимании к физкультурным ценностям можно отнести все, что служит целям физической культуры, задачам организации двигательной деятельности человека. Как известно, двигательная деятельность в сфере человеческой деятельности занимает самую большую часть, на ее обеспечение вовлечено большое количество материальных ценностей, поэтому нетрудно представить, как огромно богатство физкультурных ценностей. В фонд ценностей безусловно нужно включить и науку, научные ценности (оборудование, инвентарь, аппаратура, методики и др. принадлежности научной деятельности). Духовные ценности охватывают сферу взаимодействия занимающихся физической культурой с материальными ценностями. Главным здесь, очевидно, являются взаимоотношения людей. В этом плане духовные ценности физической культуры составляют методологическую основу специфического мировоззрения, т.е. мировоззрения, связанного с двигательной деятельностью людей. Здесь можно выделить взаимоотношения педагога-тренера по физической культуре с занимающимися физической культурой; педагога по физической культуре с подобным же педагогом; занимающихся с занимающимися физической культурой; педагогов и занимающихся физической культурой с руководящими работниками конкретного физкультурного учреждения.

Таким образом, материальные и духовные ценности физической культуры (движимые и недвижимые имущества), а также взаимоотношения людей в процессе занятия физическими упражнениями, включая исторический опыт в сфере двигательной деятельности, составляют условия и средства физической культуры.

1.2. Физическая культура как род деятельности предполагает целесообразную двигательную активность человека, и в этой связи к физической культуре можно отнести только рациональные формы двигательной деятельности, которые формируют необходимые, жизненно важные двигательные умения и навыки. Это в свою очередь

позволяет развивать жизненно важные физические способности человека. Резюмируя, можно сказать, что основными средствами физической культуры являются физические упражнения. Вместе с тем данное суждение в определенной степени сужает рамки физической культуры. Любое двигательное действие даже не направленное на решение специфических задач, физического воспитания и физического образования, как это делают физические упражнения, способствует формированию культуры движений и телесной культуры человека.

В целом физкультурная деятельность охватывает всю сферу двигательной деятельности, а рациональным образом организованная форма физкультурной деятельности с использованием физических упражнений является подготовительным этапом ко всей двигательной деятельности человека.

1.3. Физическая культура как результат деятельности человека.

Исходя из представления о двух проявлениях физической культуры как деятельности можно рассматривать итоги физической культуры:

- как вообще двигательную подготовленность человека, может быть, даже не совсем совершенную, т.е. включая его и трудовую деятельность;

- как двигательную подготовленность более общую, состоящую из специальной и общей физической подготовленности. Это уже ближе к физическому совершенству. Физическое совершенство в данном случае можно рассматривать как итог непрерывного процесса физического воспитания, совершенствования и физической подготовки, то есть гармонического физического развития. Однако данный уровень физической подготовленности человека, имеет свои критерии в зависимости от этапов развития человеческого общества. Вместе с тем, содержание этой специфической физической подготовки человека продолжает оставаться недостаточно разработанным.

2. Основные компоненты физической культуры.

2.1. Базовая физическая культура включает в себя систему образовательных факторов: начальное образование, общее и среднее, высшее физкультурное образование. В школе существует специальный предмет «физическая культура», который ставит своей задачей дать школьникам общее среднее образование по физической культуре как составной части общего среднего образования вообще. Важнейшими частями школьного образования по физической культуре являются

выработка двигательных умений и навыков, а также приобретение специальных знаний по основам физической культуры. Образовательный процесс включает в первую очередь естественные виды двигательных действий, а затем происходит постепенное осмысление двигательных действий и переход к физическим упражнениям. Сложность выполнения физических упражнений увеличивается по мере перехода учеников из одного класса в другой.

В решении базовых идей образования по физической культуре в школе предусматривается и решение воспитательных задач средствами образования по физкультуре, и формирования морально-волевых качеств, также с помощью основных средств физического воспитания – физических упражнений и естественных сил природы. Базовая физическая культура включает также высшее образование по физической культуре и спорту, где реализация образовательных задач происходит в форме академических и факультативных занятий. Главной задачей вузовского образования по физической культуре и спорту является обеспечение двигательной подготовленности, а также теоретической подготовки по физической культуре с учетом будущей трудовой деятельности. Изложенное позволяет утверждать, что базовая физическая культура носит пролонгированный характер (пролонгировать - продлевать действие). Преемственность базовой физической культуры обеспечивается преемственностью задач, решаемых на каждом этапе образовательной деятельности.

2.2. Профессионально-прикладная физическая культура предусматривает углубленную физическую подготовку с учетом конкретной профессии с использованием основных средств физической культуры. Образование по физкультуре в колледже, в вузах и техникумах, лицеях и др. имеет свои отличительные особенности. Наряду с базовой государственной программой по физкультуре в учебный план включаются и факультативные занятия, содержание которых направлено на специальную физическую подготовку с учетом будущей профессии.

Различают профессионально-прикладную физическую культуру, связанную с производственной деятельностью, а также сугубо специфическими формами деятельности (спортсмена, космонавта, глубоководника, военнослужащего). Профессионально-прикладная физическая культура наряду с использованием базовых средств физической культуры включает и специфические, характерные для

данного вида средства физической культуры, направленные на конкретную профессию.

2.3. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура включает лечебную физкультуру, спортивную медицину реабилитационного характера, а также оздоровительную физическую культуру в виде атлетической гимнастики, аэробики и др. форм занятий физической культурой. К данному разделу физической культуры можно отнести и рекреационную физическую культуру, основной задачей которой является создание оптимальных условий для нормального физического развития, организовав смену видов деятельности людей. Разнообразная двигательная деятельность создает условия для всесторонней физической подготовки людей как важнейшей основы гармонического развития личности.

2.4. Спорт как компонент физической культуры основной чертой которого является соревновательная деятельность, включает лишь массовые виды спорта, которые направлены на увеличение физиологических (функциональных) возможностей организма в целях более глубокой подготовки человека к трудовой деятельности. Это называется базовым спортом. Спорт высших достижений, как известно, становится профессиональной деятельностью человека и отделяется от базового компонента физической культуры, ибо он становится основным источником жизнедеятельности человека. Характерные черты современного спорта высших достижений будут рассмотрены в специальной главе.

3. Основные показатели развития физической культуры.

3.1. Массовость охвата занимающихся физической культурой. Учет массовости охвата занимающихся должен происходить в двух направлениях: участвующие в эпизодических физкультурно-спортивных мероприятиях (их достаточно много) и систематически занимающиеся мышечными тренировками с целью сохранения и укрепления здоровья.

3.2. Уровень здоровья и физического состояния людей. Физическая культура способствует развитию физического здоровья как физического состояния людей, которое является в свою очередь частью общего здоровья. Чтобы судить о состоянии физического здоровья, необходим учет и анализ всего детского состояния здоровья.

3.3. Степень использования средств физической культуры в сфере образования, воспитания и в бюджете свободного времени. К основным средствам физической культуры относятся физические упражнения и естественные силы природы. Эти средства используются согласно программе по физической культуре общеобразовательных учреждений. Существует еще и другая форма – дополнительное образование по физической культуре.

3.4. Уровень спортивных достижений в массовом спорте в современных условиях значительно возрос по сравнению с данными, которые имелись несколько лет тому назад. Это обусловлено повышением жизненного уровня детей и в целом разработанными основами физической культуры, которые оказывают положительное влияние на развитие массового спорта.

3.5. Уровень квалификации физкультурных кадров. Количество физкультурных высших учебных заведений, где готовят специалистов по физической культуре (техникумы физкультуры, институты физической культуры, факультеты физической культуры), значительно увеличилось. Они готовят высококлассных специалистов, способных решать самые сложные вопросы физической культуры.

3.6. Состояние агитации и пропаганды в области физической культуры. В последние годы стало развиваться новое направление в этом процессе – рекламный бизнес. Достижения в спорте используются в рекламных целях отдельных личностей и коллективов. Это стало индустрией. Это, очевидно, свидетельствует о том, что спорт получил мощное развитие и стал привлекательным явлением, любимым всем народом.

3.7. Состояние физкультурной науки. Физкультурная наука в нашей стране имеет весьма высокие показатели и в мировом рейтинге подобных наук занимает ведущее место. Особенно серьезны успехи в развитии фундаментальной физкультурной науки, а в последние годы также бурно развивается и прикладная физкультурная наука. Последнее используется в основном для приобретения финансовых ресурсов, часть которых направляется на развитие фундаментальной физкультурной науки, таких, как теория и методика физической культуры и спорта, физиология физической культуры, психология физической культуры, педагогика физической культуры и т.д.

3.8. Материально-техническая база. В последние годы спортивный инвентарь, оборудование, одежда, экипировка занимающихся

качественно изменились. Снаряды по отдельным видам спорта, технические условия также претерпели значительные изменения, что является хорошим стимулом для занятий физическими упражнениями.

3.9. Наличие современных спортивных сооружений – манежи, дворцы спорта и др., специально построенные с учетом современных мировых стандартов и рассчитанные на большое количество зрителей, определяют перспективу развития спорта, особенно профессионального.

**Биологическая и социальная сущности
двигательной деятельности организма**

План

1. Двигательная деятельность – сфера человеческой деятельности.
2. Двигательная потребность растущего организма.
3. Классификация двигательной активности.
4. Влияние двигательной активности на функциональные показатели организма.
5. Двигательная активность и творческое долголетие.
6. Двигательная активность и продолжительность жизни человека.

*«Ничего так не разрушает человека, как
продолжительное физическое бездействие –
малоинтенсивный образ жизни»*

Аристотель.

Двигательная деятельность человека формируется в процессе целенаправленной двигательной активности как важнейшей характеристики человеческой деятельности в целом.

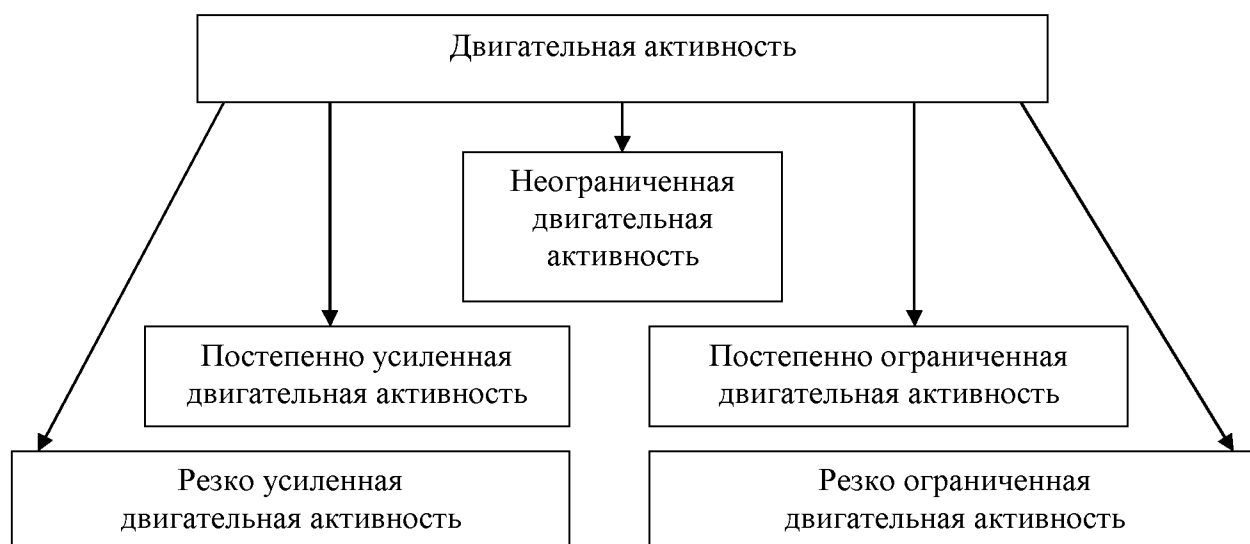
Двигательная деятельность человека является важным фактором, тренирующим и подготавливающим организм людей к жизненным ситуациям, трудовой деятельности. Человека постоянно сопровождает много испытаний: спешка, чрезмерные нагрузки физического или умственного характера, частые стрессовые ситуации. Все это отражается на жизнедеятельности организма.

На протяжении многих веков сфера двигательной деятельности человека привлекала и привлекает внимание исследователей. Долгое время не существовало специальной классификации двигательной активности.

Важный вклад в понимание физиологических механизмов двигательной деятельности внес Н.А.Бернштейн, разделив все физические упражнения на произвольные и непроизвольные. Непроизвольные движения – врожденные, оказывающие существенное влияние на выживаемость организма. Произвольные – это от коры идущие, т.е. сознательно выполняемые (И.М.Сеченов). Анализ двигательных действий с точки зрения формирования физической

культуры и ее закономерностей был предпринят В.К.Бальсевичем (2000).

Нами была составлена классификация двигательной активности растущего организма (Р.А.Абзалов, 1985).



Описание вышеперечисленных режимов двигательной активности.

Неограниченная или так называемая спонтанная двигательная активность растущего организма проявляется в зависимости от двигательных потребностей в условиях предоставленной двигательной свободы. При этом двигательная активность детей никем не стимулируется, не ограничивается, т.е. они двигаются в силу биологических потребностей своего организма. Ежедневная двигательная активность выражает биологические потребности растущего организма и имеет определенные закономерности: от рождения до взрослого состояния постепенно увеличивается. В возрасте 2-3 лет дети совершают до 10000 движений и прыжков в день. В возрасте 6-7 лет дети выполняют до 20000 движений в сутки. В возрастном диапазоне от 7 до 10 лет количество движений у детей составляет 12-18 тысяч шагов, движений. В 12 летнем возрасте дети совершают до 21-30 тысяч движений. В дальнейшем до 25 лет двигательная активность увеличивается незначительно. Как видно из приведенного материала, двигательная активность детей после поступления в школу уменьшается. Имеются определенные различия в показателях двигательной активности

мальчиков и девочек. Это видно из характера их двигательной деятельности: мальчики носятся с игрушками-машинками, а девочки играют куклами в малоподвижные игры.

Постепенно усиленная двигательная активность может быть организованной и неорганизованной. Мы уже описывали закономерное увеличение с годами количества движений, выполняемых детьми в течение суток. Достаточно характерная двигательная активность проявляется в условиях организованных форм физических упражнений. Этот принцип постепенно проявляется как в процессе целой серии занятий, так и непосредственно в условиях одного занятия. К таким видам занятий относятся уроки физической культуры, систематические тренировочные занятия в спортивной школе.

Регулярно занимаясь упражнениями, дети повышают функциональные резервы организма. В результате достигается рост результатов в спорте. Однако необходимо понять, что резервные возможности развивающегося организма, в отличие от взрослого, наряду с обеспечением выполнения больших тренировочных и эмоциональных нагрузок должны быть направлены на рост и развитие организма.

Оказывают ли положительное влияние на здоровье детей тренировочные мышечные нагрузки, применяемые в современном детском спорте? Наблюдения над воспитанниками спортивных интернатов показали, что, несмотря на большие спортивные и соревновательные нагрузки, при правильном режиме, рациональном питании и строгом врачебном контроле негативного влияния на здоровье они не оказывают. При этом нельзя забывать о том, что воспитанники спортивных интернатов в физическом отношении особо одаренные и прошедшие специальный отбор.

Вместе с тем известно, что большинство видов детского спорта не требуют длительных каждодневных изнурительных физических тренировок. Между тем многие тренеры с молчаливого согласия самолюбивых родителей заставляют детей тренироваться ежедневно. Порою эти занятия по напряженности превышают трудность работы на производстве, а законодательство запрещает детский труд. Ради достижения высоких результатов сейчас в моде большие по объему и интенсивности мышечные тренировки. В плавании стало нормой, что рекордное время показывают мальчики и девочки в период полового

созревания. В этом возрасте резервы организма, его энергетические ресурсы должны быть направлены на его рост и развитие, созревание функций, а не только на обеспечение высоких спортивных результатов. Насильственное вмешательство в развитие молодого организма, изнурительные мышечные тренировки ведут к преждевременному изнашиванию молодого организма.

Резко усиленная двигательная активность. Физическая работа совершается при грубом нарушении принципов постепенности и систематичности в организации мышечных тренировок. Часто случается, что новичок приходит на свое первое тренировочное занятие и тренер сразу подвергает его тем же нагрузкам, что и детей, тренирующихся много дней и месяцев. Или после перенесенной болезни дети практически теряют все показатели тренированности организма, для чего достаточно даже двух, трех недель. Но с первых же возобновленных тренировочных занятий для этих детей определяется тот же объем и та же интенсивность мышечных тренировок, что для всех. В описанных случаях на юный организм обрушивается огромное напряжение, которое отдельные дети не выдерживают. После первых же тренировок болят мышцы, связки, суставы, теряется аппетит, нарушается сон и т.д. Эти изменения позднее вызывают более глубокие морфологические изменения в организме, которые граничат с патологическими изменениями. Вместе с тем без систематических мышечных тренировок в оптимальном режиме трудно рассчитывать на высокие результаты даже в детском спорте. Следовательно, необходимо подбирать и дозировать тренировочные физические нагрузки исходя из функциональных возможностей организма на конкретном этапе их развития. Существуют различные подходы для определения уровня функционирования организма детей, а также нормирования тренировочных нагрузок на физиологических, педагогических, экологических, гигиенических принципах.

Модельные опыты в лаборатории физиологии физических упражнений КФУ с принудительным плаванием, с большими отягощениями (до 14% от массы тела) вызывают резкое снижение темпов развития брадикардии, увеличение показателей ударного объема крови. В целом рост и развитие организма животных при данном режиме практически останавливается.

Постепенное ограничение двигательной активности. К настоящему времени сложились два типа ограничения двигательной активности человеческого организма. Один из них связан с механизацией и автоматизацией производственных процессов, снижением доли физического труда и касается населения целых континентов. Для понимания механизмов адаптации к длительному типу ограничений движения изучают закономерности воздействия кратковременного типа ограничения двигательной активности – гипокинезии. Постепенное неполное ограничение двигательной активности может развиваться по самым различным причинам. Юные спортсмены вследствие полученной травмы опорно-двигательного аппарата длительное время остаются малоподвижными. Школьники также в основном ведут сидячий образ жизни. Особенно с поступлением в школу у детей резко ограничивается спонтанная двигательная активность, они вынуждены часами оставаться в малоподвижном сидячем положении. Это ведет к резкому снижению объема и интенсивности двигательной деятельности детей. Современные дети много времени проводят за телевизором. При этом времени на мышечные тренировки и другие занятия, связанные с двигательной деятельностью, почти не остается. Дети, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще подвергаются простудным заболеваниям. Следовательно, все перечисленное позволяет утверждать, что реально существует гипокинезия. В лаборатории физиологии физических упражнений КФУ были разработаны модельные опыты по гипокинезии растущих крысят, максимально исключая возможность развития стресса. Было установлено, что в процессе гипокинезии у крысят замедляются темпы развития организма. Насосная функция сердца становится малоэффективной: у крысят на повышенном уровне сохраняется частота сердечных сокращений (ЧСС), а показатели ударного объема, наоборот, невелики. Минутная производительность сердца у подверженных гипокинезии крысят также сохраняется на относительно пониженном уровне.

В существующей научной литературе имеются утверждения о том, что ограничение двигательной активности – гипокинезия и гиподинамия, которая особенно развивается в условиях пребывания в космическом пространстве, оказывают отрицательное влияние на развивающийся организм. Показатели физического состояния детей и юношей в процессе воздействия на организм гипокинезии и

гиподинамии оказываются значительно ниже, чем у детей, занимающихся систематическими физическими упражнениями. Поэтому, общественность бьет тревогу о том, чтобы максимально удовлетворять двигательные потребности. Вместе с тем, были опубликованы результаты исследований старшеклассников сотрудниками Института возрастной физиологии и физического воспитания АПН России о том, что их физическое состояние ничуть не уступает данным полученным пятьдесят лет, сто лет тому назад. Это сенсационное исследование вызвало бурную реакцию многих специалистов. Этот факт исследователи объяснили тем, что в период бурного полового созревания под воздействием мощно развитой гормональной системы происходит сильное стимулирование развития физического состояния человека. Казалось бы, бить тревогу по поводу отрицательного влияния гипокинезии и гиподинамии на организм не следует. Однако, ускоренное физическое развитие юношей в период полового созревания оказывается недолговечными и быстро проходит. У молодых людей физическое состояние быстро ухудшается, если они продолжают пребывать в условиях гипокинезии и гиподинамии. Более того, по мнению ряда исследователей, наблюдается раннее проявление многих заболеваний, которые характерны для лиц среднего и пожилого возраста. Следовательно, отрицательное влияние гипокинезии и гиподинамии остается «отложенным штрафом». Природу не обманешь. Вывод один: на каждом этапе индивидуального развития организма необходимо удовлетворять его двигательные потребности. А именно, организовать систематические мышечные тренировки, которые оказывают тренировочный эффект на жизненно важные физиологические системы.

Режим резкого ограничения двигательной активности.

Жизненная модель подобной гипокинезии встречается в клинической практике в связи с получением детьми тяжелых травм опорно-двигательного аппарата. В условиях эксперимента на растущих животных для моделирования данного режима необходимо их поместить на длительное время в пеналы - ограничители. В итоге это приводит к гибели животных....

Двигательная активность и творческое долголетие. Оптимальный двигательный режим препятствует развитию атеросклероза – самого опасного спутника старости. Это значит, что процесс развития различного рода патологических процессов

замедляется. Это касается и головного мозга, и сердечно-сосудистой, и дыхательной систем.

Люди, ведущие активный образ жизни, сохраняют при этом повышенную физическую работоспособность и, главное, хорошую память и умственную работоспособность.

Живут ли дольше люди, постоянно занимающиеся физическими упражнениями? В качестве примера часто называют жизнь великих людей Л.Н.Толстого, И.Г.Репина, А.Н.Павлова и др., которые вели всю жизнь активную двигательную деятельность и прожили до глубокой старости. Однако в науке на данный вопрос пока ответа нет. Даже многочисленные наблюдения за близнецами не дают утвердительного ответа. Можно с уверенностью констатировать, что лица, постоянно занимающиеся физическими упражнениями и ведущие нормальный образ жизни, полнее реализуют свою генетическую программу, главное, они до последних дней своей жизни сохраняют хорошую умственную и физическую работоспособность. Осанка, походка, развитие опорно-двигательного аппарата у двигательно активных людей отличается хорошей выправкой, обеспечивающей оптимальное функционирование внутренних органов. Люди, постоянно занимающиеся двигательной деятельностью, для которых характерна физическая тренированность сохраняют творческое долголетие.

В последние годы социологическими исследованиями установлено (ученые Великобритании, Италии), что люди, занимающиеся, систематической оптимальной двигательной деятельностью живут дольше, чем подверженные гиподинамии. Это новое заключение ученых хотя и требует дополнительных исследований, но нас, специалистов в области физической культуры и спорта, радует.

Физическое здоровье человека

План

1. Определение понятия «Здоровье».
2. Виды здоровья:
 - Физическое здоровье.
 - Клиническое здоровье.
 - Психическое здоровье.
 - Педагогическое здоровье.
 - Эстетическое здоровье
3. Связь физического здоровья с физической культурой.
4. Физическое здоровье и возраст человека.
5. Здоровье организма и его составляющие.
6. Паспорт физического здоровья.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как биологическое и социальное благополучие. Однако благополучие понятие расплывчатое, трудно его определить, ибо оно не имеет конкретных показателей – критериев.

Как нам кажется, в рамках понятия здоровья следует ещё рассматривать уровень адаптационных возможностей организма (Р.А.Абзалов, 1989). Необходимо также определить содержание понятия "здоровье здоровых людей". К настоящему времени, к сожалению, не определены критерии здоровья и, в основном, данное понятие ассоциируется с выздоровлением после болезни. Нужно разработать критерии здорового человека. Наука о здоровье - валеология (И.И.Брежман, 1987) - в рамках биологического и социального благополучия рассматривает ряд факторов, которые требуют ранжирования по степени их важности.

Здоровье - это есть биологическое и социальное состояние организма (Р.А.Абзалов, 1999). Нами различаются следующие виды здоровья: физическое, клиническое, психическое, педагогическое и другие виды здоровья. Разумеется, каждый из этих видов здоровья имеет свое определение, свою характеристику, и они требуют своего анализа с учетом специфических условий.

Понятие физическое здоровье нами анализируется как часть

общего здоровья человека, т.е. его физическое состояние в широком смысле этого слова. Физическое здоровье как физическое состояние определяется уровнем морфологических и функциональных свойств организма на конкретном этапе его развития. Определяющими факторами физического здоровья являются биологические и социальные факторы. К биологическим относятся, в основном, наследственно-детерминированные характеристики, т.е. те свойства организма, которые во многом определяются наследственными факторами, свойствами организма. Они, как правило, передаются от поколения в поколение и в основном определяют морфологическое и функциональное состояние организма с момента его зачатия, появления его на свет и особенно на начальных этапах онтогенеза.

Под биологическими факторами понимается функциональное состояние организма, а прежде всего уровень развития и степень проявления двигательных способностей человека. Биологические факторы наследственно детерминированы, и сохранение их нормального характера наблюдается в течение многих поколений жизни. Исследование наследственных факторов здоровья - важное направление науки о здоровье, которое требует своего изучения, ибо биологические факторы изначально определяют возможности организма, уровень адаптационных возможностей.

К другой категории, определяющей состояние физического здоровья, относятся социальные факторы.

Основные показатели здорового образа жизни.

Образ жизни включает основную деятельность человека, куда входит его трудовая деятельность, двигательная активность, общение и бытовые отношения. Здоровый образ жизни характеризуется как активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

Принято различать следующие позиции здорового образа жизни (Б.Н.Чумаков, 1997): удовлетворенность работой; физический и духовный комфорт; активная жизненная позиция; полноценный отдых; сбалансированное питание; высокое медицинское обслуживание; экономическая и материальная независимость и профессиональная удовлетворенность. При этом следует отметить, что роль отдельных составляющих здорового образа жизни на конкретном этапе возрастного развития организма не одинакова. Так у детей школьного

возраста следует отметить особую значимость следующих факторов: регулярной двигательной активности, формирования двигательной культуры, полноценного отдыха и реабилитации, сбалансированного питания, а также удовлетворенности учебной деятельностью.

Одним из важных социальных факторов является двигательная деятельность человека. Двигательная активность как форма проявления жизнедеятельности организма имеет важное значение в формировании содержания здоровья. В лаборатории физиологии физических упражнений Казанского федерального университета на протяжении многих лет изучаются закономерности влияния двигательной активности на адаптационные способности организма. Было установлено, что ограничение двигательной активности гипокинезия - изменяет характер адаптационных реакций организма к изменению окружающей среды: происходит замедление темпов роста и развития организма. Наиболее выраженные изменения происходят в сердечно-сосудистой и дыхательной системах: сохраняется на повышенном уровне частота сердечных сокращений, наблюдаются слабые сокращения сердца и, как следствие, небольшие величины ударного объема крови. Двигательная деятельность в оптимальном режиме стимулирует функциональное развитие организма, в частности, развивается брадикардия тренированности, возрастание инотропной функции и, как следствие, увеличение показателей ударного объема крови. Наконец, мышечные тренировки большой интенсивности, особенно когда растущий организм подвергается резко усиленным физическим нагрузкам, ведут к замедлению функционального развития организма. Брадикардия тренированности при этом не развивается, следовательно, не наблюдается экономизация функций сердца. Показатели инотропной функции развивающегося сердца также остаются невысокими. Следовательно, минутная производительность сердца развивающегося организма в условиях мышечных тренировок большой мощности обеспечивается в большей мере высокой частотой сокращения сердца и в меньшей - ударным объемом крови.

Следовательно, двигательная деятельность, будучи важным фактором развития показателей здоровья людей, вызывает значительные изменения адаптационных реакций организма к изменяющимся условиям внешней среды. В свою очередь, изменения двигательной активности стимулируют или замедляют развитие

адаптационных возможностей сердца как важного фактора здоровья человека.

Для здоровья важным условием является биологическое равновесие в организме, которое обеспечивается оптимальным уровнем существования организма. Изменение условий существования организма, в частности двигательная деятельность, является необходимым условием развития адаптационных способностей организма. Изменение условий функционирования организма, в данном случае мышечная нагрузка, вызывает нарушение гомеостаза, а организм постоянно стремится к поддержанию своего внутреннего равновесия. Следовательно, сразу же при этом включаются специфические механизмы регуляции всех процессов с целью достижения внутреннего постоянства. Однако организм функционирует в условиях постоянного нарушения гомеостаза под влиянием окружающей среды, это главное условие нормального функционирования организма, оптимального уровня здоровья. Между тем, случаются аномальные отклонения в виде серьезных изменений окружающей среды: нарушаются оптимальные условия существования организма, что ставит организм на грань срыва механизмов этих процессов. Выполнение мышечных нагрузок большой мощности на грани возможности организма может вызвать также изменение насосной функции сердца и механизмов его регуляции, дыхательной системы, центральной нервной системы, восстановление которых до нагрузочного уровня станет проблемой. Если даже произойдет восстановление функции, то это оставит в организме определенные следы, которые, аккумулируясь, могут вызвать серьезные качественные изменения в работе организма, главное могут привести к нарушению гомеостаза.

Таким образом, с одной стороны в организме изменяется внутреннее равновесие – гомеостазис, что развивает функциональные возможности организма и увеличивает запас прочности. С другой стороны, чрезмерные мышечные нагрузки могут вызвать неадекватную возможностям организма реакцию, что ведет к срыву адаптации к мышечным нагрузкам.

Клиническое здоровье - это биологическое и социальное состояние больного человека. С точки зрения клинического здоровья перенесший серьезную болезненную ситуацию и поступательно поправляющийся организм может считаться здоровым, хотя его

показатели с точки зрения физического здоровья никак не могут быть расценены как здоровые.

Психическое здоровье характеризуется психическим состоянием организма, оно может быть сбалансированным между процессами торможения и активности психической деятельности, а также особенностью мыслительной деятельности.

Характеристика психологического здоровья в большей мере отражается на умственной деятельности человека.

Нами еще рекомендуется выделить как отдельный вид педагогическое здоровье, суть которого заключается в биологическом и социальном состоянии процесса обучения. При этом биологическое и социальное состояние педагогического здоровья определяется, безусловно, и другими видами образования, в первую очередь, физического здоровья и психологического здоровья. Однако педагогическое здоровье имеет и свои отличительные особенности, связанные с процессом обучения и воспитания подрастающего поколения, в целом всей образовательной деятельности.

Президентские тесты здоровья

Необходимой составляющей частью физического воспитания школьников является определение уровня их физического состояния. Начиная с 30-х годов большую роль в этом плане сыграл Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс ГТО (Готов к труду и обороне). Выполнение требований комплекса ГТО было не только почетно для всех граждан нашего государства, но и жизненно необходимо. К сожалению, в настоящее время не имеется отвечающей современным требованиям системы контроля за физическим состоянием населения нашей страны.

В этой связи разработанные нами «Президентские тесты здоровья» должны восполнить имеющийся пробел в этой области и явиться основой программно-нормативных требований к уровню физического состояния учащихся школ Республики Татарстан.

I. Задачи «Президентских тестов здоровья»:

1. Активизация физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных учреждениях.
2. Содействие формированию здорового образа жизни учащихся.
3. Контроль за физическим состоянием учащихся.

II. Содержание «Президентских тестов здоровья».

1. Челночный бег 3х10 метров. Выполняется между двумя ограниченными линиями на расстоянии 10 м друг от друга. Участники принимают положение высокого старта перед одной из линий (стартовой), не наступая на нее. По команде «марш» участнику необходимо добежать до противоположной линии, переступив ее одной ногой, повернуться и бежать в обратном направлении до линии старта. Подобным же образом осуществляется поворот и на стартовой линии перед последними 10 м бега. По секундомеру определяется время бега.

2. Сгибание и разгибание рук на перекладине (мальчики). И. П. — вис хватом сверху. На счет 1 — согнуть руки, на счет 2 — И. П.

Условия выполнения:

Начинать упражнение из статического положения (руки разогнуты, тело прямое, ноги вместе разогнуты).

Сгибание рук осуществляется без рывков, сгибательно-разгибательными движениями, до касания подбородком верхней поверхности перекладины. Подсчитывается количество повторений.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке лежа продольно (девочки). И. П. — упор на скамейке лежа продольно. На счет 1 — согнуть руки, на счет 2 — И. П.

Условия выполнения:

Начинать упражнение из статического положения (руки разогнуты, плечи над кистью, ноги вместе разогнуты, тело прямое). Сгибание рук осуществляется до касания грудью скамейки. Разгибание рук осуществляется при сохранении статического положения туловища, без сгибания и разгибания, и волновых движений. Подсчитывается количество повторений.

4. Прыжок в длину с места. И. П. — полунаклон, полуприсед, руки — вниз-назад. Прыжок вперед выполняется толчком двух ног от стартовой линии, не наступая на нее. Измеряется расстояние от стартовой линии до ближайшей точки опоры приземления (пятки, рука, локоть и др.).

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине. И. П. — сед на полу, согнув ноги, руки за голову.

На счет 1 — лечь на спину. На счет 2 — И. П.

Условия выполнения:

Начинать упражнение из статического положения при фиксированном положении ступней (например, за рейку гимнастической стенки). Подсчитывается количество повторений за 30 секунд. Положение седа зафиксировать касанием коленей локтями.

6. Наклон вперед. И. П. — сед, руки на поясе.

На счет 1 — наклоны вперед, руки вверх (держат 2 сек.). На счет 2 — И. П.

Условия выполнения:

Начинается упражнение из статического положения — сед.

При выполнении наклона ноги прямые.

Выполняется медленно без рывковых движений.

Измерение расстояния от пяток ног до кончиков пальцев рук.

7. Бег на выносливость, Подготовительная к школе группа — 500м. Учащиеся I — III (IV) классов — 1000м. Учащиеся V — VIII классов — 2000 м. Учащиеся IX — XI классов: юноши — 3000 м, девушки — 2000 м.

Определяется время пробегания дистанции учащимися,

Примечание: для проведения командных соревнований специально определяется способ подсчета и суммирования результатов.

III. Порядок и условия проведения испытаний.

К выполнению испытаний «Президентских тестов здоровья» допускаются учащиеся, систематически занимающиеся физическими упражнениями, по разрешению школьного врача.

Испытания по «Президентским тестам здоровья» осуществляются два раза в год. Первые испытания проводятся в первые две недели сентября, вторые — во второй половине мая. Причем испытания проводятся только во вне учебное время.

IV. Подведение итогов сдачи «Президентских тестов здоровья».

На каждом этапе сдачи «Президентских тестов здоровья» определяются победители по трем возрастным группам: учащиеся I — III (IV), V — VIII и IX — XI классов. Определяются абсолютные и относительные результаты школьников, а также средние показатели всего класса.

Результаты испытаний, проведенных в мае, заносятся в «Паспорт физического здоровья школьника». Поскольку физическое воспитание учащихся является целевым направлением деятельности всего педагогического коллектива школы, ежегодно на педагогическом совете школы обсуждается вопрос физического воспитания школьников на основе результатов сдачи «Президентских тестов здоровья». Отличившиеся школьники, классы, а также классные руководители классов-победителей награждаются памятными подарками, призами.

Рекомендуемый нами «Паспорт физического здоровья школьника».

ПАСПОРТ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

Фамилия _____
 Имя _____
 Отчество _____
 Дата рождения _____
 Медицинская группа _____
 Школа (гимназия) № _____
 (район, город) _____

Классы	уровень физического развития	Показатели «Президентского теста здоровья»
Рост		
Вес		
Окружность грудной клетки		
Частота сердечных сокращений в покое		
Артериальное давление в покое		
Жизненная емкость легких		
Челночный бег 3x10		
Подтягивание в висе (мальчики), сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (девочки)		
БЕГ: 1-3 (4) кл. – 1000 м 5-8 кл. – 2000 м 9-11 кл. юноши – 3000 м девушки – 2000 м		
Прыжки в длину с места		
Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях (поднимание туловища (за 30 сек.))		
Наклон вперед из седа ноги вместе		
Подписи врача и учителя физической культуры		
Примечание		

Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта

План

1. Физкультурное движение.
2. Понятия физической культуры, выражающие процесс.
 - 2.1. Физическое воспитание.
 - 2.2. Физическое образование или образование по физкультуре.
 - 2.3. Физическая подготовка.
 - 2.4. Физическое совершенствование.
 - 2.5. Физическое развитие.
3. Понятия физической культуры, выражающие результат, итог.
 - 3.1. Физическая воспитанность.
 - 3.2. Физическая образованность.
 - 3.3. Физическое совершенство.
 - 3.4. Физическая подготовленность.
 - 3.5. Физическое состояние.

1. Физкультурное движение - социально организованная форма движения, ставящая своей целью развитие физической культуры и спорта (Р.А. Абзалов, 1999). Физкультурное движение впервые было сформулировано как понятие Л.П. Матвеевым (1983), и им было дано следующее определение данного понятия: "Физкультурное движение – это есть социальное течение, в русле которого разворачивается совместная деятельность людей по использованию и преумножению ценностей физической культуры". В определении раскрывается содержание данного понятия, и поэтому оно получилось более пространным, что не соответствует требованиям стандарта научных категорий. Советское физкультурное движение считается сформировавшимся в 80-х годах XX столетия на фоне уже сформировавшегося мирового физкультурного движения. В становлении и определении нашего советского государственного физкультурного движения решающую роль сыграло мощное развитие физкультурного движения в СССР, особенно проведение в Москве главного спортивного события – Олимпийских игр. В процессе подготовки и проведения 22-х Олимпийских игр в Москве свое импульсное развитие получили физкультурная наука, научная,

техническая оснащенность спорта, строительство спортивных баз, отвечающих требованиям мировых стандартов, средства реабилитации и рекреации, научно-методическая спортивно-физкультурная издательская деятельность, рекламно-агитационная деятельность, особенно с использованием телевидения. Современное физкультурное движение имеет свои отличительные стороны:

- основные идеи олимпизма – воспитание всесторонне гармонически и физически развитых людей в процессе систематической спортивной деятельности, развитие идеи мира, дружбы сотрудничества не главенствуют и не руководят современным спортом. Главная задача перед специалистами по физической культуре заключается в том, чтобы уберечь современный спорт и физическую культуру от тех негативных явлений, которые развиваются вокруг мирового физкультурного движения, иногда, к сожалению, и внутри его;

- современное физкультурное движение переживает политическую борьбу. Широко известны факты закулисных баталий с использованием большого количества материальных ресурсов в процессе голосования за кандидатуру будущей столицы Олимпиады. Все это коренным образом противоречит идеям Олимпийских Игр: честности, правдивости, мира. Известно, что в древности, в период проведения Олимпийских игр, прекращались даже войны между государствами.

2.Понятия физической культуры, выражающие процесс.

2.1.Физическое воспитание. Нами предлагается следующее определение понятия «физическое воспитание».

Физическое воспитание есть часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирование физических, психических морально-эстетических качеств личности.

Данное определение и толкование понятия "физическое воспитание" в большей мере отвечает требованиям определения общего понятия воспитания, задачам физического воспитания как деятельной стороны физической культуры. Общее воспитание - процесс многогранный и включает многие стороны характеристики личности, в частности, формирует у детей необходимые взгляды, морально-эстетические качества. Физическое воспитание как часть

общего воспитания реализуется в процессе и в результате двигательной деятельности. Главное отличие физического воспитания от других видов воспитания в первую очередь в том, что решается задача развития двигательных способностей на основе двигательных задатков. Другой важной особенностью физического воспитания является то, что формирование взглядов, морально-эстетических и психических черт характера личности происходит главным образом средствами физической культуры.

Физическое воспитание – категория вечная и существует со времени возникновения общества. Поэтому развитие понятия физического воспитания как основного понятия физической культуры, выражающего непрерывный процесс, происходило по законам общественного развития. Возникновение физического воспитания относится к раннему периоду развития общества. Поэтому это понятие было единственным, все остальное в области двигательной деятельности рассматривалось под его углом. Первоначально основным средством физического воспитания являлись элементы трудовой деятельности: охота, рыбная ловля, обработка земли, выращивание плодов и т.д. Данный этап развития физического воспитания характеризуется узостью сферы физического воспитания и ограниченностью средств физического воспитания, поэтому физическое воспитание носило общий характер. Постепенно с появлением физических упражнений процесс физического воспитания приобретает более широкий характер. Использование физических упражнений позволило добиваться более многоплановой, более совершенной подготовки человека к трудовой деятельности, обеспечивая ему оптимальное физическое состояние. Таким образом, общее физическое воспитание, осуществляемое трудовыми действиями, обогатилось с помощью специальных двигательных действий – физических упражнений. Как известно, физические упражнения могут избирательно воздействовать на те части тела и на мускулатуру, функции организма, которые при трудовой деятельности оставались недостаточно развитыми. Для гармонического физического развития человека стали применять специально предназначенные для этой цели физические упражнения. Таким образом, в составе общего физического воспитания появилась специальная и подготовительная часть физического воспитания. Это означало новый этап в развитии физического воспитания как целенаправленного процесса воздействия

на организм с целью достижения более гармонического развития организма. Это в свою очередь отвечало идеям развития самого человеческого общества, основной потребностью которого стало развитие физически гармонично развитого человека. Человеческое общество определило, что без подготовки гармонически развитого человека развитие самого общества, продвижение его по ступеням общественно-экономического развития в целом, прогресс общества невозможен. Поэтому на каждой ступени развития общественно-экономической формации решались свои специфические задачи. Физическое воспитание относится к деятельной стороне физической культуры, т.е. выражает процесс. По мнению Б.А.Ашмарина (1976) физическое воспитание есть педагогическая система физического совершенствования людей. Данное понятие краткое, привлекательное, в то же время пространное и в какой-то степени охватывает процесс образования по физической культуре и физического развития. Физическое воспитание – это непрерывный процесс воздействия на организм с целью преобразования его двигательной сферы, т.е. развития его двигательных задатков и способностей. Физическое воспитание как часть общего понятия воспитания рассматривается как культуроведческая деятельность человека с использованием специфических средств физической культуры. В книге Л.П.Матвеева А.Д.Новикова (1976) физическое воспитание рассматривается как вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям, двигательным действиям и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека. Отличительной особенностью физического воспитания от общего понятия "воспитания" является развитие основных двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), а также воспитание морально-волевых качеств и психологических характеристик с помощью средств физической культуры. Данный специфический процесс происходит не изолированно от других сторон воспитания человека (умственного, эстетического, психологического). Физическое воспитание осуществляется с учетом конкретных возрастных особенностей людей, и в этой связи можно выделить физическое развитие детей, юношей и взрослых лиц. Физическое воспитание детей как педагогический процесс осуществляется в школе на основе учебной программы по физической культуре, т.е. на уроках по физической культуре. Кроме этого, в школе существует дополнительное образование по физической

культуре, одной из задач которого является решение воспитательных задач. Физическое воспитание молодежи организуется в общеобразовательных средних и специальных учебных заведениях, в вузе, в вооруженных силах. Физическое воспитание взрослых людей процесс более демократичный, и реализация его задач происходит в основном на самостоятельных началах.

Система физического воспитания – исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, то есть целесообразно упорядоченная совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от конкретной общественно-экономической формации.

Связь физического воспитания с производственным трудом. В процессе физического воспитания развиваются основные двигательные качества, в итоге повышаются показатели двигательной подготовленности. Все это является основой для обеспечения высокой производительности труда человека. В воспитании морально-волевых качеств с помощью средств физической культуры достигается более стабильное функционирование человека в обществе в целом, на производстве, в частности. Различают следующие виды физического воспитания: общее физическое воспитание, физическое воспитание с профессиональной направленностью, физическое воспитание со спортивной направленностью и т.д.

2.2. Физическое образование или образование по физической культуре.

Одно из ключевых понятий теории и методики физической культуры и спорта - физическое образование, которое было впервые предложено П.Ф.Лесгафтом (1951), и в процессе эволюции всей науки о физической культуре – физкультурологии - в меньшей мере подвергалось анализу. Поэтому содержание его до настоящего времени существенных изменений не претерпело. Данное понятие ранее было подвергнуто нами анализу с точки зрения понимания сути его, но определение понятия "физическое образование" в соответствии с требованием стандартизации терминов и определений дано не было (Р.А.Абзалов, Р.Х.Яруллин 1998). К настоящему времени назрела необходимость анализа содержания понятия "физическое образование", т.е. "Образование по физической культуре", в соответствии с достижениями современной науки физкультурологии (Р.А.Абзалов 1999). В настоящее время главной задачей является

определение понятия образования по физической культуре в соответствии с современным уровнем развития науки физкультурологии, а также образования по физической культуре как важной части физической культуры.

П.Ф.Лесгафт впервые в мире разработал основы физического образования, создал учение о физическом образовании и, наконец, определил содержание понятия физическое образование. Согласно определению П.Ф.Лесгафта (1951), суть физического образования состояла в том, чтобы научиться "изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью и настойчивостью, иначе говоря, приучаться с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени сознательно проводить наибольшую физическую работу". Следовательно, П.Ф.Лесгафт наиболее полно определил содержание физического образования для своего времени в основном как процесс обучения двигательным действиям. В качестве итога физического образования, как явствует из его определения, выступает состояние физической подготовленности человека к жизни и трудовой деятельности. Одновременно в содержание физического образования П.Ф.Лесгафтом, как нам кажется, были включены и методы обучения физическим упражнениям, в частности, речь идет о современном, строго регламентированном, практическом методе обучения, т.е. обучения по частям и в целом, о чем свидетельствует выражение "Изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой...".

Более того, П.Ф.Лесгафт сделал попытку определить структуру обучения двигательным действиям, обозначая специальный этап обучения - этап совершенствования двигательных умений, ибо только двигательно совершенствованный человек обеспечивает экономичное выполнение трудовых двигательных действий. Содержание понятия физическое образование в настоящее время в основном определяется как процесс обучения главным образом в рамках физического воспитания. В учебнике "Теория и методика физического воспитания" для факультетов физической культуры педагогических институтов под редакцией Б.А.Ашмарина (1990) дается следующие определения понятия физическое образование: "Физическим образованием называется процесс и результат овладения специальными систематизированными знаниями, физическими упражнениями, а

также способами их самостоятельного изучения и использования в жизни".

Здесь также имеется в виду процесс обучения, но с использованием только одного из средств физического образования - физических упражнений. Данное определение понятия "физическое образование" составлено исходя из определения "образование", которое приводится в Советском энциклопедическом словаре (1980) в следующем виде: "Образование есть процесс и результат усвоения систематизированных знаний, умений, навыков как необходимое условие подготовки человека к жизни и труду". В учебном пособии для студентов институтов физической культуры "Введение в теорию и методику физической культуры и спорта" (1989) определено, что основным содержанием образования по физической культуре является обучение движениям, т.е. системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. В данном определении раскрывается содержание обучения, а также основная цель образования по физической культуре. Основным путем получения образования - обучение в учебном заведении, где оно связано с воспитанием. В этой связи нам хочется отметить одну особенность, согласно которой практически все источники теории физического воспитания понятие "физическое образование" рассматривают как составную часть физического воспитания. Эти понятия теории взаимосвязаны и означают параллельно развивающиеся процессы, т.е. две стороны одного процесса (З.Г.Нигматов, А.Н.Хузиахметов 2001). Критерии физического образования и физического воспитания разные. Физически воспитанный человек и физически образованный человек - это не одно и то же, ибо пути развития этих процессов отличаются. Процесс физического воспитания может осуществляться даже при отсутствии элементов обучения двигательным действиям, т.е. в данном случае физическое воспитание будет направлено на развитие основных физических способностей. В процессе образования по физической культуре, как правило, присутствует обучающий - педагог и обучаемый, и данный процесс направлен на овладение конкретными способами выполнения физических упражнений. При обучении технике выполнения физических упражнений у обучающихся непременно развиваются и физические качества, ибо это есть

педагогический процесс совершенствования двигательного действия при многократных повторениях физических упражнений различной интенсивности. Следовательно, процесс образования по физической культуре, как нам кажется, многогранен и направлен на формирование физической культуры личности, составной частью которой являются образованность по физической культуре и физическая воспитанность. Понятия образование, а также физическое воспитание взаимно переплетены. Физическое воспитание как составная часть физической культуры общества, разумеется, более обширное понятие, ибо, кроме основных средств – физических упражнений, предусматривает использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода), а также режимов труда и отдыха. Образование по физической культуре предусматривает решение образовательных задач в виде выработки двигательных умений и навыков, приобретения специфических знаний; решение воспитательных, а также оздоровительных задач. Эти задачи решаются в рамках образовательной деятельности личности.

В общеобразовательных учреждениях в учебном плане имеется учебный предмет: "Физическая культура", основной задачей которого является достижение соответствующего уровня общего образования по физкультуре как составной части общего образования учащихся. Образование по физкультуре как социальная практика имеет свои этапы развития. Во времена П.Ф.Лесгафта школьное физическое воспитание было примитивным и решало более узкие задачи - научить овладевать движениями, развивать двигательные качества с целью подготовки к трудовой деятельности. Разумеется, тогда не стояла задача содействия формированию физической культуры школьников в широком понимании этого слова. Однако постепенно статус школьного предмета "Физическая культура" изменялся, и значение образования по физической культуре в обществе к настоящему времени значительно возросло.

На современном этапе развития образования главной целью школьного предмета "Физическая культура" является содействие формированию физической культуры школьников (Р.А.Абзалов, 1996). Следовательно, изменилось и содержание данного предмета: образовательная и воспитательная задача решаются одновременно. На уроках физической культуры, наряду с овладением техники выполнения физических упражнений, происходит развитие и основных двигательных качеств (быстроты, ловкости, силы,

выносливости и гибкости), а также воспитание морально-волевых качеств с использованием полного арсенала средств физической культуры. Рамки школьного предмета "Физическая культура" значительно расширились и включают задачу и физического воспитания. Безусловно, физическое воспитание как педагогическая система физического совершенствования человека остается понятием ключевым и является частью общего воспитания и в целом всей физической культуры человека (Б.А.Ашмарин, 1990). Значения этих двух понятий теории и методики физической культуры и спорта - физического образования и физического воспитания неоднозначны, но содержание этих процессов направлено на формирование физической культуры личности. Образование по физической культуре как бы показывает процессы, происходящие в самом организме субъекта, направленные на преобразование внутренней его природы, и касается прежде всего сферы двигательной деятельности человека. В долесафтовском периоде развития физической культуры физическое образование понималось в буквальном смысле этого слова, т.е. как телесное образование, как образование мышечного бугра. Это рассматривается, как итог образовательной деятельности по физической культуре. Так или иначе образование по физической культуре ставит своей основной задачей формирование телесной и двигательной культуры личности. Физическое воспитание в то же время оказывает влияние на субъект как бы извне, поэтому данное понятие в первую очередь рассматривается в широком смысле этого слова как влияние общества, окружающей среды на личность. Более узкое понимание физического воспитания означает влияние этих факторов на двигательные свойства организма и в итоге изменение двигательных свойств и психологических характеристик организма.

Образование по физической культуре как часть общего образования может быть начальным, средним, высшим. В начальных классах общеобразовательных школ в рамках учебного предмета "Физическая культура" решается задача общего образования по физической культуре как составной части общего начального образования. В средних общеобразовательных учреждениях главной задачей предмета "Физическая культура" как составной части общего среднего образования является содействие формированию физической культуры школьников (Р.А.Абзалов, 1996) также как составной части общего среднего образования. Образование по физической культуре в

средних общеобразовательных учреждениях может быть с профессиональной направленностью, т.е. с учетом получаемой профессии (М.Я.Виленский, 1999). В средних педагогических колледжах изучают предмет "Теория и методика физической культуры", а в средних медицинских колледжах проходят специальный предмет "Лечебная физкультура" и т.д. Это есть образование по физической культуре с профессиональной направленностью. Высшее образование по физической культуре решает более профессиональные задачи - формирование физической культуры с точки зрения требований конкретной профессии, средства достижения этой цели значительно отличаются. Кроме того, можно отметить еще одну форму высшего образования по физической культуре - это высшее научное образование по физической культуре, которое приобретает аспирантами, а также соискателями в процессе работы над диссертациями, а также защиты кандидатских и докторских диссертаций.

В определении понятия физическое образование есть такие термины, как процесс и результат (Б.А.Ашмарин, 1990). Да, образование по физической культуре - это непрерывный процесс, который предполагает и результат на какой-то конкретный отрезок времени. Результатом образования по физической культуре может быть состояние образования, т.е. уровень образованности. Результат физического образования может быть промежуточным и итоговым. Как результат итоговой образованности выдается типовый документ об образовании по физической культуре или же в типовый документ об общем образовании вносится оценка по физкультуре.

Далее нами анализируются понятия физическое образование, двигательное образование, телесное образование и, наконец, предложенное нами понятие "Образование по физической культуре". Понятие "физическое образование" было предложено впервые П.Ф.Лесгафтом и уже полтора столетия функционирует в понятийном аппарате теории и методики физической культуры и спорта. Слово физическое - прилагательное от слова физика, что, как известно, означает природу. Поскольку природа без движения не существует, то эти понятия стали неотделимыми. Вместе с тем понятие физическое образование означает образование по физике, и оно возникло и существует значительно раньше, чем физическое образование применительно к образованию по физкультуре. Использование

словосочетания "физическое образование" для обозначения содержания образования по физкультуре, как нам кажется, является неправомерным, ибо оно заимствовано из другой науки - физики. Более того, понятие физическое образование, как выражение содержания понятия образование по физической культуре понятно лишь узкому кругу специалистов по физической культуре. В то же время понятие физическое образование большинство людей воспринимает как образование по физике.

Понятие двигательное образование, часто встречающееся в литературе как синоним физическому образованию, на наш взгляд, определяет содержание двигательной деятельности. Средствами двигательного образования являются в основном физические упражнения. Понятие "двигательное образование" значительно уже, чем "образование по физической культуре". Очевидно, образование по физической культуре состоит из двигательного образования и его результата телесного образования, которое получило еще свое развитие во времена П.Ф.Лесгафта. Понятие телесное образование возникло в эпоху средневековья. Именно тогда многие исследователи обратили внимание на гармонию тела человека, на рельефность его скелетной мускулатуры, на пропорцию частей тела человека. Об этом свидетельствуют скульптурные изображения людей той эпохи. В этой связи возникает необходимость анализа понятия "двигательная культура". Очевидно, двигательная культура также не является синонимом физической культуры, которая значительно шире по своему значению, ибо средствами формирования физической культуры является не только физические упражнения, а весь комплекс средств физической культуры и наконец, предложенное нами понятие "образование по физической культуре". Во всех учебных заведениях проходят учебный предмет физическая культура, а в вузах функционируют кафедры физической культуры, кроме того, имеются факультеты и институты физической культуры, где обучающиеся получают соответствующее образование по физической культуре. Следовательно, "образование по физической культуре" более правомерно (по аналогии: образование по истории, образование по математике, образование по биологии и др.) Определение понятия образования по физической культуре, по нашему мнению, можно представить в следующем виде:

Образование по физической культуре есть часть общего образования, это процесс формирования физической культуры личности. Определение любого понятия должно быть кратким, емким, т.е. "словам тесно, но мыслям просторно", в соответствии с разработанными рекомендациями по стандартизации терминов и определений. Одно из основных требований - это определение данного понятия в рамках главного системообразующего понятия. В данном случае образование по физической культуре определяется нами как часть общего образования. Процесс формирования физической культуры длительный и состоит из отдельных этапов, соответствующих периодам индивидуального развития организма. Кроме этого, следует отметить эпохальность процесса формирования физической культуры человека в зависимости от развития конкретной общественно-экономической формации. На каждом этапе развития человека, очевидно, существовали свои уровни формирования физической культуры как части общей культуры человека. При этом образование по физической культуре выступало главным фактором в формировании физической культуры личности.

По нашему мнению, тот смысл, который вкладывали в "физическое образование" П.Ф.Лесгафт и его последователи, больше говорит о процессе обучения двигательным действиям. Известный специалист в области теории и методики физической культуры и спорта Л.П.Матвеев, развивая эту идею, отмечает, что физическое образование — это "системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний" (1983). Более того, мнения исследователей не совпадают не только в определении сути физического образования, но и в том, как назвать данный вид образования. Отдельные авторы используют термин "физкультурное образование" как синоним "физического образования" (Р.А.Абзалов, 1989). Однако словосочетание "физкультурное образование" складывается из трех понятий - "физическое культурное образование", каждое из которых имеет свое толкование. "Физическое" от слова "физика" (наука о природе, изучающая свойства материального мира, в том числе человека). Слово "физическое" употребляется и в более узком смысле как характеризующее деятельность мышц, мускулов живых существ. Более подходящим было бы здесь слово "двигательное", но оно как-то

не прижилось. "Физическое" вполне допустимо. "Культура" - слово латинское и означает возделывание, воспитание и образование, развитие и т.д. По отношению к человеку можно подразумевать "образование и развитие его двигательных способностей". Следовательно, словосочетание "физкультурное образование" звучит некорректно, и употребление его в данном случае вряд ли удачно.

В настоящее время специалисты разработали рекомендации по стандартизации терминов и определений. Одно из основных требований к определению понятия — системность. Оно предусматривает необходимость четкого указания места того или иного явления в данной системе. При этом соотношение с вышестоящей системой, а также другие системообразующие связи рекомендуется отражать через наиболее часто встречающиеся родовидовые связи, главная особенность которых заключается в том, что вид сохраняет строение вышестоящей системы и, соответственно, род состоит из одинаковых видов. Вид, характеризуя одну из плоскостей своего рода, условно отграничивается по горизонтали от других видов, представляя собой как бы горизонтальный срез своего рода. Если с этих позиций подойти к определению понятия "образование по физической культуре", то оно как вид "образования", т.е. общепедагогического понятия "образование", будет родовым по отношению к понятию "образование по физической культуре". Если это так, то "образование по физкультуре" должно сохранить суть, строение своей вышестоящей системы. Значит, следует рассмотреть прежде всего сущность понятия "образование".

В "Советском энциклопедическом словаре" (М., 1986) образованию дается следующее определение: это "...процесс и результат усвоения систематизированных знаний, умений, навыков: необходимое условие подготовки человека к жизни и труду". Иначе говоря, образование рассматривается как педагогический процесс и его результат. Такого же мнения придерживается ряд других авторов. Но есть и иная точка зрения. Так, Ю.К.Бабанский под образованием понимал "педагогическое воплощение, модель социального заказа, т.е. требований общества к тому, что должен знать и уметь, какими качествами должен обладать человек. То есть, "образование" - это система подготовки человека к жизни и труду, выполнению социальных обязанностей.

По нашему мнению, понятие "образование" логично

рассматривать как относительно устойчивую, самостоятельную форму проявления социальной практики подготовки человека к выполнению им социальных обязанностей. Следовательно, образование — это социальный институт, определяющий социальную практику обучения и воспитания с целью формирования людей, способных решить задачи успешного развития общества.

Сводить образование к педагогическому процессу - значит ограничить суть данного понятия. Другое дело, что в качестве основного пути получения образования выступает обучение, тесно связанное с воспитанием. Ю.К.Бабанский справедливо указывал, что педагогический процесс - это "целостный процесс осуществления воспитания в его широком смысле путем обеспечения единства обучения и воспитания (в его узком, специальном смысле)" и что "...в качестве системы, в которой протекает педагогический процесс, выступает система народного образования, школа, класс и др."

Таким образом, образование как социальный институт, обеспечивающий потребности общества в подготовке его членов, способных выполнять социальные функции, включает и педагогический процесс.

Одно из требований к определению понятий - выделение его существенных признаков. К ним можно отнести общие признаки, присущие как целому, так и его частям. Целым в данном случае будет физическая культура как вид культуры общества, а образование по физической культуре — форма общественного устройства, осуществляющая усвоение и использование ценностей данного вида культуры. Так, с помощью педагогических методов, каковыми являются обучение и воспитание, физическая культура становится важным фактором для всестороннего развития личности. Следовательно, образование по физической культуре - социальная практика усвоения и использования ценностей физической культуры для всестороннего развития человека в целях успешного выполнения им социальных функций, знаний о физической культуре, овладение двигательными умениями, навыками и способами управления развитием физических способностей.

Подытоживая изложенное, следует отметить еще одну характеристику понятия "образование по физической культуре" — обучение двигательным действиям или физическим упражнениям. При этом происходит формирование двигательных умений двигательных

навыков, а также двигательных умений высшего порядка. Последнее в основном вырабатывается у детей школьного возраста по таким естественным видам движений, как ходьба и бег. В процессе обучения физическим упражнениям происходит усвоение теоретических знаний в области физкультурной науки – физкультурологии.

В процессе образования по физической культуре в результате систематического повторения физических упражнений достигается тренировка организма, развиваются двигательные способности человека, которые составляют основу решения воспитательных задач. Следовательно, обучение, в конечном итоге образование по физической культуре, а также физическое воспитание - процессы взаимосвязанные.

Образование по физической культуре, в конечном счете, это есть процесс формирования физической культуры личности. Образование по физической культуре состоит из двух частей: первая часть – вооружение знаниями, умениями и навыками, то есть дидактика физической культуры – обучение основным двигательным действиям; вторая часть – обучение тому чему тебя учили, то есть передача знаний, умений и навыков твоим ученикам. В физкультурных ВУЗах студенты получают образование. В итоге они получают диплом о высшем физкультурном образовании. Программы факультетов физической культуры предусматривают множество учебных дисциплин практического характера, а также теоретического. При прохождении курса этих дисциплин студенты вооружаются соответствующими знаниями, умениями и навыками для определения уровня подготовленности для определения образованности по физической культуре. Однако это еще не образование. Поэтому в программе предусматривается большое количество времени, отводимое на педагогическую практику. В процессе данной практики студенты поэтапно обучаются процессу передачи своих знаний, умений и навыков ученикам. Таким образом, они обеспечивают выполнение второй части образовательного процесса. Только наличие этих двух частей образовательного процесса позволяют считать человека образованным. Часто, даже специалисты, сводят процесс образования к обучению двигательным действиям. Процесс обучения, как мы указывали ранее, это лишь часть образовательного процесса, хотя и очень важная. На основе процесса обучения происходит передача знаний, умений и навыков следующему поколению людей.

Это так называемая практика образовательного процесса. Педагогическая практика, в процессе которой студенты обучают других двигательным действиям, является крайне важной частью образовательного процесса, в течение которого обучающий реализует на практике все свои знания и умения на основе дидактических принципов. Следовательно, он будет готов считаться образованной личностью.

2.3. Физическая подготовка – узконаправленный процесс физического воспитания. Различают физическую подготовку спортсмена, космонавта, глубоководника, парашютиста, летчика и др. Следовательно, физическая подготовка специалистов - прикладной, узконаправленный процесс физического воспитания, который сопровождается использованием специальных физических упражнений.

Различают:

- общую физическую подготовку, которая достигается обще развивающими упражнениями и широкодоступными формами физического воспитания, когда учебный процесс направлен на развитие всех основных двигательных качеств, а также сторон физической подготовленности;
- специальную физическую подготовку, которая обеспечивается более специфическими средствами физической культуры, характерными для данного вида деятельности человека (для спортсменов, для космонавтов и др.).

2.4. Физическое совершенствование есть длительный социально организованный процесс гармонического физического развития с целью достижения высокого уровня двигательных качеств. Физическое совершенствование можно рассматривать как оптимальную меру гармонического физического развития и физической подготовки в зависимости от потребностей соответствующего этапа развития человеческого общества. В этой связи можно дать следующее определение данному понятию.

Физическое совершенствование - это исторически обусловленный процесс физического развития и физической подготовки людей.

Процесс физического совершенствования людей следует рассматривать в зависимости от условий конкретной общественно-

экономической формации, для каждой из которой существуют характерные только для них средства физической культуры и уровни двигательной подготовленности. Между тем здесь уместно некоторое отступление от общей канвы. Физическое совершенство - процесс длительный и почти бесконечный, ибо критерии его крайне расплывчаты. Раз этот процесс длительный, значит в большей мере соответствует индивидуальным требованиям характеристики уровня физического развития. В эпоху капитализма эталоном физического совершенствования служила физическая подготовка спортсмена и его достижения в спорте. В ту пору спортивные достижения в большей мере определялись его физическими способностями, чем длительным тренировочным процессом, т.е. физическим совершенствованием. В настоящее время спорт стал узконаправленной деятельностью человека и не может служить эталоном физического совершенствования. В советское время были комплексы БГТО и ГТО и нормы, которые требовали от занимающихся гармонического всестороннего физического развития. Однако в настоящее время не существует специальных норм и тестов для определения уровня физического совершенствования человека. Это затрудняет организации специальных занятий с использованием средств физической культуры для целенаправленного физического совершенствования человека в современном обществе.

2.5. Физическое развитие – процесс изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в процессе индивидуальной жизни (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков, 1976). Вместе с тем к данному понятию необходимо подойти с общих принципиальных позиций, как от частного к общему. Поэтому физическое развитие следует рассматривать как часть общего развития человека, т.е. наряду с умственным, эстетическим, психологическим развитием человека и др. Поэтому физическое развитие - это часть общего развития, процесс и результат изменения морфологических и функциональных свойств организма. Согласно представленному определению физическое развитие выступает как непрерывный процесс, который на определенном этапе имеет свои итоги и результаты. Физическое развитие, определенное на конкретном этапе человеческого развития, называют еще и физическим состоянием (Л.П.Матвеев, 1983). Это лишь показатели физического развития, уровень физического развития на какой-то конкретный момент.

Вместе с тем физическое развитие как процесс находится в постоянном движении. Данное движение в основном поступательное, т.е. идет рост и развитие организма. Вместе с тем старение и угасание тоже есть процесс, но негативного развития. Здесь отмечается другая функциональная перестройка. Физическое развитие можно рассматривать в узком и широком смысле. В узком понимании данное понятие можно трактовать как антропометрические показатели (рост, масса, объем грудной клетки). Физическое развитие в широком понимании этого слова включает совокупность всех морфологических и функциональных показателей организма с учетом функционального состояния всех жизненно важных систем организма (сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат, центральная нервная система и др.).

На протяжении индивидуального развития организма определены следующие этапы:

- этап прогрессивного роста и развития, который охватывает период жизни от рождения до взросления (от новорожденного до юношеского возраста). Многими установлено, что, чем моложе ребенок, тем темпы развития организма выше. Так, до одного года ребенок из беспомощного существа, который вряд ли без помощи родителей мог бы выжить, постепенно превращается в годовалого ребенка, умеющего делать многое;
- этап взрослого состояния, который характеризуется стабильностью основных функциональных показателей жизненно важных систем организма на протяжении длительного времени. Так, функционирование сердца после 20-25 лет и почти до 50 лет и далее остается более-менее стабильным – частота сердечных сокращений составляет 70-75 ударов в минуту;
- пожилой возраст, который характеризуется инволюцией, т.е. старческим обратным развитием, когда происходит постепенное угасание многих функции организма.

Физическое развитие в значительной мере зависит от определенных факторов:

Биологический фактор (генетический фонд). Основные физиологические показатели у людей бывают генетически детерминированными. Показатели физического роста, конфигурации тела, пропорции организма в значительной степени определяются

характеристикой этих данных у родителей. Как правило, от низкорослых родителей рождаются дети, физическое развитие которых характеризуется как низкое. Хотя в жизни путем специального воздействия физическими упражнениями, а также специфическим питанием можно в значительной мере стимулировать темп развития ряда показателей. Известен случай, когда прыгун в высоту, чемпион страны Ахметов выполняя специфические физические упражнения, а также придерживаясь специально разработанной диеты питания, добился увеличения своего роста более, чем на 10 см. В этой связи следует обратить внимание на отбор детей в такие виды спорта, как баскетбол, волейбол. Наряду с учетом генетических показателей родителей, дедушек, бабушек нужно и планировать специфические средства для воздействия на физические показатели. Известно, что наследственно определяются и пропорциональные соотношения белых (быстрых) и красных (медленных) скелетных мышц в организме. Это в свою очередь определяет возможности проявления двигательных способностей, быстроты и выносливости.

Климато-географические факторы. Известно, что пребывание человека в теплых климатических случаях стимулирует быстрый рост, развитие, а также ускоренное созревание ряда функции организма. В теплых странах даже половое созревание девушек происходит значительно раньше, чем в северных холодных странах.

Социальные факторы (образ жизни, условия жизни и главное двигательная деятельность). Условия материальной жизни (достаток или недостаток, комфортность или некомфортность, качественное или некачественное питание) в значительной степени определяют уровень физического развития. Так, недостаток витаминов, принимаемых с пищей, вызывает замедление темпов физического развития организма, особенно опорно-двигательного аппарата и других систем. Особую значимость для роста и развития организма играет двигательная активность. Постоянное неудовлетворение двигательных потребностей (гипокинезии) организма замедляет темпы роста и развития. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы также оказывается не на оптимальном уровне. Сохранение высоких показателей частоты сердечных сокращений на фоне невысоких показателей ударного объема крови свидетельствует о напряженном и неэкономном функционировании сердца, что лишает возможности

оптимального развития всего организма. Наоборот, усиление двигательной активности, т.е. систематические мышечные тренировки в оптимальном режиме, стимулирует темпы увеличения показателей физического развития организма, а также полового созревания. На показатели физического развития организма важное влияние оказывают естественные силы природы: солнце, воздух и вода. Полноценное и нормальное развитие организма во многом зависит от этих факторов. Следует обратить внимание еще на один фактор – акселерацию, т.е. усиленный рост и развитие организма. В процессе роста и развития всего организма отмечаются отдельные периоды, когда показатели физического развития людей целого поколения оказываются значительно выше, чем данные предыдущего поколения. Однако затем, как правило, наблюдается выравнивание показателей физического развития. О причинах этого глобального явления - то ускорения, то замедления процесса развития организма, связанного с эпохальными факторами мирового масштаба, - ученые спорят, но к единому мнению пока не пришли.

3. Понятия физической культуры, выражающие итог результата деятельности.

3.1. Физическое воспитание рассматривается нами как непрерывный педагогический процесс, система воспитания двигательных свойств и морально-волевых качеств организма. Между тем каждый процесс имеет и результат. Итогом физического воспитания может считаться физическая воспитанность, физическая подготовленность в целом, это можно назвать физическим состоянием на какой-то конкретный период. Поэтому логично назвать итог, результат физического воспитания физической воспитанностью, однако это не принято в специальной литературе и учебниках. В этой связи нам кажется, что физическое воспитание выступает как процесс и результат. Основными показателями физической воспитанности человека можно считать уровень развития двигательных способностей человека (сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость) и морально-волевые качества, воспитанные средствами физической культуры на специфических занятиях.

3.2. Образование по физической культуре, как было определено выше, также является процессом и результатом. Результатом

образования по физической культуре может выступать образованность по физической культуре, или уровень образования по физической культуре. Образованность по физической культуре определяется знаниями, умениями, навыками по физической культуре; главное, это удостоверяется специальными документами соответствующего уровня: аттестатом или дипломом о среднем образовании, дипломом о высшем образовании. В этих документах имеются оценки по физической культуре, свидетельствующие об уровне образованности человека по физической культуре на конкретном этапе развития человека. В связи с бурным развитием образования в 20-м столетии наблюдается значительное развитие образования по физической культуре как части общего образования. Это стало особенно значительным явлением в связи с тем, что физическая культура рассматривается как основа здоровья детей и взрослых, как главная составная часть здорового образа жизни.

3.3.Физическое совершенство – итог процесса физического совершенствования, т.е. оптимальная мера гармонического физического развития человека. Следует отметить, что как процесс физического совершенствования итог, результат данного процесса, т.е. физического совершенства является весьма индивидуальным и подвергается большим колебаниям. Этим обстоятельством значительно затрудняется определение уровня физического совершенства. Важную роль в этом процессе должен сыграть предложенный нами паспорт физического здоровья детей (Р.А.Абзалов, Р.Х.Яруллин, 1998), где определяются индивидуальные показатели здоровья на протяжении длительного периода жизни человека.

3.4.Физическая подготовленность – итог физической подготовки, узконаправленного процесса физического воспитания. Физическая подготовленность бывает общей и специальной. Физическая подготовленность, как результат физической подготовки является выражением морфологического и функционального изменения организма, а также выражает степень развития основных двигательных способностей, свидетельствует об уровне физической работоспособности организма.

3.5.Физическое состояние. Данный термин многими авторами употребляется для обозначения итога физического развития. Между тем мы полагаем, что физическим состоянием можно обозначить итог

процесса физического воспитания, физического развития, образования по физической культуре, физического совершенствования, физической подготовки. По-иному, физическое состояние является уровнем развития конкретного показателя организма как итога непрерывных процессов. **Физическое состояние или уровень определяются как подготовленность человека конкретным жизненным ситуациям.**

Спорт как феномен современного физкультурного движения

План

1. Возникновение и развитие спорта.
2. Определение понятия "спорт".
3. Классификация видов спорта. Профессиональный спорт и любительский спорт.

1. Определение понятия "Спорт".

Спорт есть часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности.

Основу спорта составляет специфическая соревновательная деятельность, направленная на достижение максимально возможного для данного человека результата. Следовательно, спорт составляет ту часть физической культуры, которая сопряжена соревновательной деятельностью, предъявляющей организму высокое мышечное и эмоциональное напряжение. Определение понятия спорт очень похоже на определение физической культуры. Отличие только в том, что спорт обеспечивает выполнение игровой и соревновательной деятельности человека. Игровая, т.е. не связанная с созданием материальных ценностей. Существует множество различных состязаний: доярков, пахарей, строителей и т.д., однако мы их не называем спортивными соревнованиями, потому что они связаны с производством материальных ценностей.

2. Возникновение и развитие спорта.

Слово «Спорт» английское, в переводе на русский язык означает в буквальном смысле «скачки». В Англии в свое время очень сильно были развиты конные скачки. Самым престижным состязанием конников и сегодня остаются «Ливерпульские скачки». В настоящее время спорт получил такое мощное развитие, что стал по сути дела социальным явлением, и в какой-то мере спорту стало тесно в рамках физической культуры.

Большинство видов современного спорта, получивших всемирное распространение, их содержание, программы и правила соревнований

сложились во 2-й половине XIX - 1-й половине XX вв., когда по ним стали проводиться официальные национальные и международные соревнования, возникли национальные и международные спортивные объединения, спортивные клубы, общества и др.

С началом проведения крупнейших международных комплексных спортивных соревнований (1896г.) - Олимпийских игр - современные виды спорта культивируются в большинстве стран мира. Одним из важных факторов массового развития спорта является пропаганда его в газетах, журналах, по радио, телевидению, а также средствами кино, изобразительного искусства, литературы.

С середины XIX в. в ряде стран развивается профессиональный спорт - форма зрелищной индустрии, бизнеса, источник прибыли для предпринимателей и средство существования для спортсменов-профессионалов. В настоящее время профессиональный спорт прочно вошел в жизнь многих цивилизованных стран. Спортсмены-профессионалы могут участвовать не только в чемпионатах мира и других официальных соревнованиях наряду с любителями, но и практически во всех видах спорта на Олимпийских играх.

3. Существуют различные классификации спорта:

3.1. По возрасту соревнующихся соревнования бывают: детские, юношеские, взрослые. Детские соревнования проводятся по упрощенным правилам. Детский спорт регламентирован строго по возрасту. Детские соревнования красочно оформляются, они привлекательны, скоротечны. Подведение итогов и награждение победителей нужно производить тут же после окончания соревнований. Условия зачетов должны быть крайне простыми. Рекомендуются награждать детей не очень ценными подарками, чтобы не иметь негативного воспитательного значения. Соревнования юношей и взрослых проводятся по стандартным мировым правилам.

3.2. По масштабам спорт бывает массовый и спорт больших достижений. Спорт на уровне массовых разрядов, вплоть до звания мастера спорта, считается массовым, он доступен всем без исключения, ибо здоровый нормальный человек при систематических мышечных тренировках в течение длительного времени может выполнить разрядные нормы, даже мастера спорта. Выше мастера спорта – это уже спорт высших достижений, который требует от спортсменов максимального напряжения физических и духовных сил.

3.3. По статусу спорт бывает любительский, профессиональный и инвалидный. Спорт считается любительским, если соревновательная и игровая деятельность человека не является основным источником его жизнедеятельности, хотя в данном случае спортсмен-любитель может зарабатывать на спорте деньги в виде спонсорской помощи, премии, подарков, деньги на сборы, на поездку, на соревнования и т.д. Однако в данном случае спортсмен работает на каком-то предприятии или учреждении, в его трудовой книжке есть запись об этом, и он получает заработную плату на данном предприятии.

3.4. Если спортивная деятельность человека является основным источником его жизнедеятельности, то спорт считается профессиональным. В этом случае в трудовой книжке имеется запись "спортсмен". За счет профессиональной спортивной деятельности он содержит себя и свою семью. В нашей стране профессиональный спорт стал развиваться недавно. Скорее всего, в нашей стране спорт является любительско-профессиональным: как правило, на развитие спорта деньги предусматриваются в бюджете страны, что в профессиональном спорте отсутствует.

По большому счету в современном спорте высших достижений вряд ли можно говорить о любительстве. Тренировочные занятия спортсмена в дневном бюджете времени занимают 5-6 часов (утренняя часовая зарядка, дообеденная 1,5 часовая тренировка, вечером 2,5 часа интенсивной тренировки) По объему и интенсивности выполненных мышечных нагрузок вряд ли можно сравнивать это с какой-нибудь профессиональной трудовой деятельностью человека, связанной с двигательной деятельностью. К тому же тренировочные занятия продолжаются 6 дней в неделю. Большое количество соревнований, в которых участвует спортсмен, предъявляет еще более высокие требования к организму. Поэтому современный спорт больших достижений вряд ли можно назвать любительским.

Инвалидный спорт получил широкое распространение. Среди инвалидов проводятся Паралимпийские игры сразу же после основных Олимпийских игр и в том же городе. Существуют чемпионаты страны, Европы и Мира по инвалидному спорту. Имеются специальные учебные заведения по физической культуре, где обучаются инвалиды с целью получения профессионального образования.

Классификация видов спорта:

1. Виды спорта, связанные с активной двигательной деятельностью, где результат достигается в зависимости от уровня двигательной подготовленности, т.е. от уровня физических возможностей человека. К ним относятся легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжный спорт, теннис, тяжелоатлетический спорт, все виды спортивных единоборств и др.

2. Виды спорта, связанные с управлением средствами передвижения. Это автомобильный спорт, мотоциклетный спорт, велосипедный спорт, водные лыжи, парусный спорт.

3. Виды спорта, где используется специальное оружие: стрельба из винтовки, стрельба из пистолета, стрельба из лука, фехтование, биатлон (лыжная гонка со стрельбой из винтовки).

4. Виды спорта, связанные с моделированием, конструкторской деятельностью: авиамоделизм, водный моделизм и т.д.

5. Виды спорта, связанные с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника (шахматы, шашки, го и др.)

Все существующие виды спорта невозможно распределить по тем пунктам, которые приведены выше. Есть виды спорта, которые требуют нескольких вышеуказанных положений. В этой связи для них может быть выделена отдельная категория спорта.

Социальные функции спорта

План

1. Спорт как средство физической культуры.
2. Составляющие спортивной подготовки.
3. Характерные черты современного спорта.
4. Рекреация и реабилитация в современном спорте.

1. Социальная ценность спорта заключается в том, что, будучи средством физического воспитания, физической подготовки, спорт является важным средством подготовки человека к трудовой деятельности.

Социальные функции спорта:

1.1. Спорт является средством развития двигательных возможностей организма. Постоянные систематические мышечные тренировки порою в изнурительном режиме способствуют развитию функциональных возможностей организма. Собственно соревновательная деятельность, вызывая околопредельные напряжения в жизненно важных системах организма, способствует расширению границ их функционирования. У бегунов-марафонцев, лыжников частота сердечных сокращений часто урежается до 32-34 ударов в минуту при норме у нормальных людей 75-77 ударов в минуту. В то же время при преодолении спринтерской дистанции у легкоатлетов частота сердечных сокращений достигает 200 и более ударов в минуту. Принято считать, что у нетренированных лиц принято считать, что частота сердечных сокращений во время нагрузки не превышает и 180 ударов в минуту. Следовательно, размах частоты сердечных сокращений у тренированных спортсменов составляет $200 \text{ уд/мин} - 35 \text{ уд/мин} = 165 \text{ уд/мин}$. У неспортсменов эти показатели равняются $180 \text{ уд/мин} - 75 \text{ уд/мин} = 105 \text{ уд/мин}$. Следовательно, разница в показателях частоты сердечных сокращений между спортсменами и неспортсменами составляет 60 уд/мин. Это есть функциональный резерв сердца тренированных спортсменов. Подобную разницу можно отметить по многим показателям жизненно важных систем. Опорно-двигательный аппарат (ноги, руки, скелет) под влиянием систематических мышечных тренировок видоизменяется как по форме, так и по прочности. Скелетная мускулатура при

мышечной тренировке увеличивается не только по объему, но и по качеству. Известно, что под влиянием систематических мышечных тренировок в организме спортсменов изменяется соотношение белых (быстрых) и красных (медленных) мышц в зависимости от характера выполняемой тренировочной нагрузки. Если спортсмен тренируется физическими упражнениями скоростно-силового характера, то у него получают преимущественное развитие белые быстрые мышцы.

1.2. Спорт - средство воспитания характера человека. Спорт учит побеждать себя, побеждать трудности, побеждать соперников. Систематические тренировочные занятия с детских лет воспитывают у юных спортсменов высокую ответственность за себя, уверенность в себе. Создающиеся трудности и их преодоление воспитывают настойчивость, уверенность в победе. Часто в спорте спортсменам приходится помогать друг другу, а это вырабатывает чувство дружбы, взаимоуважение и, главное, порядочность во всем. Постоянное стремление спортсмена побеждать соперников, быть первым воспитывают в нем стремление быть первым и в жизни. Согласно социологическим исследованиям среди руководителей предприятий и учреждений большинство составляют бывшие спортсмены, которые смело, решительно и уверенно ведут свой коллектив к успехам. Обладая хорошим состоянием здоровья и высокой физической работоспособностью, они значительно дольше, чем другие, бывают заняты производством. У спортсменов, как правило, нет таких вредных привычек, как курение, употребление алкоголя, наркотических средств. А показатели умственной, физической их работоспособности бывают значительно выше, чем у неспортсменов.

1.3. Спорт - это средство организации досуга и укрепления здоровья. Занимаясь систематическими мышечными тренировками, люди постепенно начинают чувствовать мышечную радость. Поэтому они с удовольствием и радостью идут в спортзал, в бассейн, на лыжню. У людей, занимающихся спортом, не остается времени на безделье, на вредные привычки, которые, как известно, вредят здоровью. В тех семьях, где все без исключения занимаются физическими упражнениями, участвуют в соревнованиях, царит добрая атмосфера, здоровый дух и веселое настроение. Существуют целые системы семейных соревнований: «Папа, мама и я – спортивная семья», «Веселые старты», «Делай как я» и т.д. Массовый спорт, будучи основой для здорового образа жизни, является средством

укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма, повышения иммунитета, увеличения физической работоспособности в целом. Однако спорт высших достижений (изнурительные тренировки и частые участия в соревнованиях), безусловно, тяжелый экзамен для спортсменов. Этот экзамен может выдержать только от природы талантливый, обладающий от природы огромными физиологическими возможностями индивидум. Поэтому обычные, т.е. в физическом отношении малоталантливые люди, большие тренировочные, особенно соревновательные нагрузки не выдерживают и рано уходят со спортивной арены, отдав спорту самое ценное - свое здоровье. К спорту высших достижений нужно относиться крайне ответственно. В первую очередь следует на научной основе определить физические и физиологические возможности организма, его склонности, способности, затем уже заботливо, опять-таки с учетом научных исследований и разработок, организовать тренировочный процесс так, чтобы показатели его в спорте росли закономерно. Современный спорт высших достижений таит в себе опасность еще и в том, что практикуется применение различных допингов, стимуляторов. Достижение высоких спортивных показателей с помощью стимуляторов, на которые организм спортсмена еще физиологически не готов, может привести к «катастрофе». Постоянное применение допингов приводит к разрушению организма спортсменов.

1.4. Спорт - это идеологический фронт. Победы в спорте являются средством и возможностью быстрого утверждения самого спортсмена и его коллектива на определенном уровне. Его победы на международных соревнованиях способствуют росту престижа страны. Когда в честь победителя играют гимн его страны, поднимают флаг, это вызывает огромную радость. Поэтому многие руководители, для того, чтобы завоевать славу для своего коллектива средствами спорта и поддерживают самого спортсмена. Производственные показатели любого коллектива станут известны не сразу, а талантливый спортсмен при серьезной материальной поддержке коллектива и его руководителя, завоевав мировые высоты в спорте, может прославить свой коллектив. Поэтому не случайно оказывают большую финансовую поддержку большому спорту, зная, что это приносит огромную идеологическую выгоду. Ведется яростная борьба, вкладываются большие финансовые средства для приобретения права

проведения Олимпийских игр. Проведение Олимпийских игр - это возможность продемонстрировать всему миру экономическую мощь, политическую зрелость государства. После проведения 22-х Олимпийских игр в Москве возрос авторитет ее как спортивной столицы, нам удалось показать экономическую мощь социалистического государства, величие нашей Родины, гостеприимность народов нашей страны. Спортивные сооружения, построенные к Олимпиаде, особенно Олимпийская деревня производили поистине грандиозное впечатление.

1.5. Спорт – экономика. Необходимо рассматривать эту функцию с разных позиций. Во-первых, спортивная деятельность повышает двигательную подготовленность людей, способствует увеличению производительности труда людей. В итоге, мышечные тренировки занимающимся приносят экономическую выгоду. Кроме этого, физически тренированный человек на протяжении всего рабочего дня на производстве поддерживает высокую умственную и физическую работоспособность; он не тратит свое время на перекуры и вредные привычки. Во-вторых, спорт на современном этапе становится индустрией, все более мощное развитие получают отрасли промышленности, производящие спортивные товары: инвентарь, оборудование и другие приспособления. В этом понимании экономическая роль околоспортивной деятельности чрезвычайно велика. В-третьих, спорт приносит огромную материальную выгоду от рекламной деятельности. Современная спортивная индустрия используется многими для рекламы продукции предприятий, учреждений и т.д.

1.6. Спорт как посол мира между государствами, между людьми разных национальностей, возраста и взглядов. Спортсмены, занимаясь совместными мышечными тренировками, становятся близкими друзьями. Иногда единственным средством связи между государствами разных идеологических направлений остаются только спортивные связи. Так было в 80-е годы во взаимоотношениях между СССР и США. Только спортивные связи могли повлиять на улучшение взаимоотношений между этими государствами. Создается впечатление, что спортсмены друг с другом не дружат. Это неверно. Разумеется, каждый спортсмен, выходя на дорожку стадиона, на ковер, на лыжню, мечтает только о победе. Однако, как только соревнования кончаются, спортсмены друг к другу относятся исключительно

дружелюбно, поздравляют друг друга с победой, общая радость переполняет их сердца. Дружба в спорте долговечна, куется совместными тяжелыми мышечными тренировками, пропитана потом, это дружба надежная и настоящая.

2. Составляющие спортивной подготовки

Физическая подготовка обеспечивает достижение спортивной формы – высокого уровня всесторонней подготовленности к достижению максимально возможного спортивного результата. Спортивная форма включает следующие виды спортивной подготовки спортсмена:

2.1. Физическая подготовка (общая, специальная). Известно, что физическая подготовка в видах спорта, где решающее значение имеет физическая подготовленность, достигается систематическими мышечными тренировками. Физическая подготовка во всех видах спортивной деятельности, даже не связанных со столь решающим значением физической подготовленности (шахматы, шашки, го), имеет решающее значение. Даже шахматисты на современном этапе уделяют большое внимание физической подготовке. Чемпион мира Гарри Каспаров активно занимается спортом: играет в футбол и др. Чемпион мира Р.Фишер имеет свой спортивный комплекс и считает, что физическая подготовка шахматиста имеет важное значение для победы на шахматных сражениях. Физическая подготовка бывает общая, которая достигается применением различных средств физической культуры, преимущественно с использованием общеразвивающих упражнений. Общая физическая подготовка характерна для начального этапа подготовки спортсмена вообще и для подготовительного периода в спорте частности. Специальная подготовка осуществляется с использованием специфических, характерных для данного вида спорта физических упражнений. Специальная физическая подготовка и по темпу выполнения физических упражнений приближается к соревновательным нагрузкам.

2.2. Техническая подготовка – процесс овладения техникой выполнения физических упражнений. Техника, как известно, характеризуется эффективностью выполнения двигательного действия. Поэтому необходимо помнить, что уже на начальном этапе

привлечения к физическим упражнениям важно выбрать самый эффективный способ выполнения данного двигательного действия. В прыжках в высоту в настоящее время техникой считается способ Фосбери-флоп, ибо при прочих равных условиях двигательной подготовленности дает спортсмену преимущество 10-15 см. Поэтому юных спортсменов необходимо сразу обучать технике данного прыжка, ибо овладение техникой и физическая подготовка идут параллельно. Для овладения конкретным техническим приемом выполнения физических упражнений необходим определенный уровень физической подготовленности занимающегося.

2.3.Тактическая подготовка – организация и ведение борьбы спортсменом. Тактика бывает индивидуальной, в основном в тех видах спорта, где спортсмены соревнуются со временем, тяжестью и снарядом. В единоборствах тактика зависит не только от самого спортсмена, но и от соперника. Здесь необходимо знать сильные и слабые стороны соперника. В командных видах спорта разрабатываются тактические приемы для всей команды, отдельных исполнителей с учетом амплуа данного спортсмена (защитник, нападающий, страж ворот и т.д.). В современном спорте высших достижений, особенно в профессиональном спорте тактической подготовкой в основном занимается старший тренер.

2.4. Морально-волевая, психологическая подготовка должна вестись с учетом физиологических, психологических и др. характеристик данного спортсмена, и прежде всего с учетом его высшей нервной деятельности. Чрезвычайно важно, чтобы педагог-тренер ставил перед воспитанниками только выполнимые задачи, только при этом воспитывается уверенность человека в победе. Уверенность не должна перерасти в самоуверенность, для чего необходимо постоянно усложнять выполняемые задания. Спортивная деятельность способствует воспитанию таких черт характера, как честность, умение помогать друг другу, патриотизм, умение преодолевать трудности, воспитывать силу воли, целеустремленность и др.

2.5. Теоретическая подготовка. Тренер-педагог должен постоянно анализировать выполняемые двигательные действия, особенности тренировочного процесса и постоянно вовлекать в эту дискуссию своего воспитанника. Постепенно у спортсмена вырабатывается инициатива, самостоятельность в осмыслении содержания

тренировочной работы. Здесь уместно сказать об отличии детского тренера от тренера взрослых. Детский тренер ведет своего воспитанника как бы за руку по тернистым путям спорта. Как правило, принцип детского тренера: "делай так, как я". Если этот принцип хорош для детского спорта, то он совершенно не подходит для взрослого, ибо физическая подготовка, техническая подготовка взрослых спортсменов с каждым днем опережает уровень подготовленности современного тренера. Поэтому тренер-педагог и взрослый спортсмен должны анализировать современные публикации, данные о различных характеристиках современной спортивной деятельности. Только тогда можно рассчитывать на успех. Сотрудничество тренера-педагога и спортсмена - это научная лаборатория.

3. Характерные черты современного спорта и тенденции его развития.

3.1. Раннее привлечение детей к занятиям спортивной деятельностью (резкое омоложение занимающихся детским спортом). Регулярно занимаясь спортивной деятельностью, дети повышают функциональные возможности своего организма. Однако следует помнить о том, что, в отличие от взрослых спортсменов, наряду с обеспечением высоких спортивных результатов резервные возможности организма, его энергетические ресурсы должны быть направлены на рост и развитие организма, особенно на половое созревание. До сих пор остается без ответа вопрос: "С какого возраста детей можно привлекать к спортивной деятельности?" Практикуется ранняя спортивная специализация в таких видах спорта, как гимнастика, плавание, фигурное катание. В плавании стало нормой, когда высокие спортивные результаты показывают девочки в период своего полового созревания. Насильственное вмешательство в процесс роста и развития организма изнурительными мышечными тренировками, безусловно, может повлиять негативно и вызвать преждевременное изнашивание молодого, еще не окрепшего организма, даже вызвать задержку в росте и развитии. В этой связи нам хочется пожелать тренерам-педагогам большой осторожности, обдуманного подхода. Согласно данным, полученным в лаборатории физиологии физических упражнений КФУ, детей к систематическим

занятиям мышечными тренировками по гимнастике, плаванию и фигурному катанию можно допускать с 6-7 - летнего возраста. Однако детей в этом возрасте необходимо обучать технике выполнения физических упражнений. Развитие двигательных качеств нужно планировать и организовывать в условиях двигательной свободы, различных подвижных игр и спортивных развлечений. Среди специалистов по физической культуре, тренеров, физиологов и медиков идут постоянные дискуссии по поводу привлечения детей к соревновательной деятельности и по форме проведения их.

Во-первых, среди детей младшего возраста необходимо проводить соревнования в основном по технике выполнения физических упражнений, т.е. по красоте их выполнения, ибо в этом возрасте целесообразно заниматься в основном технической подготовкой юных спортсменов.

Во-вторых, время от времени необходимо проводить соревнования по показателям двигательных способностей детей. Как известно, соревнования по двигательным способностям в большей мере направлены на достижение максимального результата и требуют от детей максимального физического и эмоционального напряжения. Следовательно, эти показатели способствуют росту функциональных возможностей организма. Увлечаться этими соревнованиями не следует. Соревнований по технике физических упражнений должно быть много, а по двигательным качествам - не более, чем один раз в два месяца для младшего школьного возраста. По мере развития тренированности и взросления детей доля соревнований по технике физических упражнений в системе общей соревновательной деятельности уменьшается, а количество соревнований на уровень двигательных способностей растет.

В-третьих, чрезвычайно важной является проблема отбора детей для соревновательной деятельности. Известно, что не всем суждено природой стать музыкантом, так почему же все хотят быть спортсменами? Поэтому важно определить способности детей к спортивной деятельности. Тренер-педагог обязан с помощью простых тестов, а еще лучше используя научную аппаратуру, определить двигательные задатки детей, на основе которых будут развиваться двигательные способности. Например, для выявления задатков выносливости можно рекомендовать детям упражнение с задержкой дыхания на вдохе или на выдохе. Потребление кислорода является

основным условием обеспечения физической работоспособности. Определение быстроты может быть осуществлено с помощью теста, суть которого заключается в работе кистью руки в ограниченном пространстве за определенное время. Этот тест дает возможность определить характеристику быстроты во всех суставах испытуемого.

3.2. Быстрый рост спортивных результатов – рекордов.

Это зависит, как известно, от ряда факторов:

- эффективности учебно-тренировочного процесса со спортсменами.
- возросшего уровня материально-технического обеспечения в спорте и т.д.

3.3. Увеличение объема и интенсивности тренировок в спорте. В настоящее время стали нормой ежедневные 5-6 часовые тренировочные занятия, интенсивность которых, особенно перед соревнованиями, так резко увеличивается, что приближается по физической и эмоциональной нагрузке к условиям соревнований. Так, лыжники за одну тренировку преодолевают расстояние до 50-60 км, штангисты за одну тренировку поднимают десятки тонн тяжести. Режим тренировок во многих видах спорта состоит из двухразовых в день тренировок: утром часовая зарядка, до обеда – полутора часовая тренировка, а вечером продолжительность тренировки до 2,5 часов. Интенсивность этих тренировок исключительно велика, поэтому современный спорт он высокопрофессионален.

3.4. Высокое материально-техническое обеспечение спорта. Современные спортивные сооружения (залы, дворцы, манежи) строятся в соответствии с мировыми стандартами, где имеются все условия для организации тренировочного процесса и соревнований. Техническая оснащенность спортивных сооружений очень высока: электронно-компьютерные системы контроля и анализа позволяют фиксировать и анализировать спортивные результаты. Оснащенность спортсменов индивидуальным инвентарем и оборудованием стремительно развивается. Современные пловцы стали применять гидрокостюмы, а легкоатлеты - специальные комбинезоны, которые в значительной степени уменьшают сопротивление воды и воздуха. Экипировка современного лыжника и конькобежца состоит из

множества различных лыж и коньков, все это дорогостоящее и выполняется по индивидуальному заказу.

3.5. Бурное проникновение в спорт физкультурной науки. В последние годы значительное развитие получила теория спорта в рамках физкультурологии. Разработаны основы спортивных тренировок. В связи со стремительным развитием спорта роль физиологии спорта, психологии спорта, социологии спорта, теории спорта значительно возросли. Известно, что при прочих равных условиях физической подготовленности решающее значение приобретает теоретическая и психологическая подготовка спортсмена. Физиологический контроль за ходом развития показателя тренированности, за состоянием организма в ходе каждого тренировочного занятия обеспечивает успех в спортивной деятельности. Определение физической работоспособности по PWC_{170} , аэробная и анаэробная работоспособности организма, определение кислородной емкости крови и др. во многом определяют успех в спортивной деятельности. Наконец, определение вышеуказанных функциональных показателей в процессе восстановления после тренировочных нагрузок позволяет рационализировать, оптимизировать предстоящую тренировочную нагрузку, отмечая при этом индивидуальные особенности каждого спортсмена. Определение функциональных показателей, психологического состояния в значительной мере позволяют выявить перспективность юного спортсмена.

3.6. Рекреация и реабилитация в современном спорте. Рекреация означает смену видов двигательной деятельности для оптимизации процесса мышечных тренировок. Это широко применяется в современном спорте. При современных интенсивных, многочасовых мышечных тренировках организм спортсмена быстро устает, т.е. наступает утомление, и его адаптационные способности не позволяют дальнейшее выполнение мышечной нагрузки. Смена характера тренировочного процесса, смена содержания средств тренировок, наконец, переключение временно на другой вид деятельности, на другой вид спорта позволяют спортсмену сохранять спортивную форму и создают физиологические и психологические условия для дальнейшего его развития. Реабилитация означает восстановление утраченных в связи с получением травмы функций организма. Это уже

похоже на лечение, но средствами физической культуры: лечебная физкультура, лечебная гимнастика, спортивная медицина и др. Кроме того, реабилитация, т.е. восстановление функционального состояния после мышечных тренировок, в настоящее время имеет исключительное значение. После длительных многочасовых тренировок организм, в частности, функции отдельных систем должны интенсивно восстанавливаться, чтобы встретить новую волну предстоящей мышечной тренировки. Для этого нужны разнообразные средства восстановления: витаминизация, полноценная пища, сауна, массаж, водные процедуры, различного рода биостимуляторы. От степени восстановления организма зависит эффективность предстоящей тренировки, главное, развитие основных физиологических показателей тренированности в итоге приобретение спортивной формы.

3.7. Наличие высококвалифицированных физкультурных кадров, которые готовятся в специальных средних и высших физкультурных учебных заведениях. В нашей стране имеется большое количество техникумов физической культуры, институтов физической культуры, академий физической культуры и факультетов физической культуры. В Республике Татарстан физкультурные кадры с высшим образованием готовятся в Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, в Институте физической культуры, спорта и восстановительной медицины Казанского (Приволжского) федерального университета; со средним образованием – в Альметьевском техникуме физической культуры, а также на отделении физического воспитания Тетюшского педучилища и др.

3.8. Выпуск научно-методической и учебной литературы.

3.9. Бурное развитие агитации и пропаганды идей спорта, а также рекламная деятельность в спорте. Последнее получает все большее развитие и составляет значительную часть материальной поддержки современного спорта.

3.10. Мощное развитие мирового спортивного движения, особенно олимпийского. Олимпийское спортивное движение во все времена имело большой авторитет. Но особенность современного

олимпийского спортивного движения заключается в том, что оно требует больших финансовых затрат. Денежные вознаграждения самих спортсменов, тренеров и организаторов спортивного движения выросли до значительных размеров.

В настоящее время все спортивные федерации российского, европейского и мирового уровней в основном зависят от Олимпийских комитетов соответствующего уровня. Практически все подчиняется олимпийскому циклу подготовки спортсменов и это диктует свои условия игры. Например, в нашей стране изменения в спортивную классификацию вносятся в зависимости от олимпийского цикла, т.е. сразу же после проведения Олимпийских игр. Затем по новым условиям проводятся Спартакиады народов России для уточнения правомерности внесенных изменений и продолжается подготовка к новым Олимпийским играм, почти не внося никаких изменений в спортивную классификацию. В каждой стране имеются Национальные олимпийские комитеты (НОК), которые являются членами Международного олимпийского комитета (МОК). Каждый НОК вносит в МОК денежные взносы, что составляет финансовую основу для существования и развития Олимпийского спортивного движения.

3.11. Бурное проникновение в сферу спортивной деятельности всевозможных стимулирующих средств (допингов). Следует отметить, проявление этого фактора в спортивной деятельности бывает двоякое. Во-первых, применяя длительное время различного рода, стимулирующие средства спортсмен добивается ускоренного развития скелетной мускулатуры, зная о том, что спортивный результат зависит от мышечной массы. Порою, у спортсменов мышечная масса нарастает настолько интенсивно, что это приводит к дисгармонии. При этом многие внутренние органы в своем развитии не успевают достигать общего уровня развития в организме, особенно уровня развития скелетной мускулатуры. Эта дисгармония может привести к срыву адаптационных процессов, то есть, несмотря на наличие высокоразвитой скелетной мускулатуры, внутренние органы не в состоянии выполнить предъявленную мышечную нагрузку. Это особенно опасно молодому, растущему организму, где рост и дифференциация клеток всех органов и систем интенсивно продолжаются. При этом, вместо гармоничного развития всех органов и систем организма может произойти гипертрофированное развитие

отдельных систем (нервно-мышечной, опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и т.д.). Менее вовлеченные в сферу двигательной деятельности системы остаются менее востребованными и развитие их может замедляться. При предъявлении повышенных требований это скажется на функционировании этих важных систем. Во-вторых, спортсмены применяют допинги непосредственно перед соревнованиями для стимулирования спортивного результата. Это весьма опасное явление. Когда спортсмену вводят какой-нибудь биостимулятор функциональное состояние отдельных систем и органов доходит до такого уровня, на котором организм не способен выдерживать возросшие физические нагрузки и происходит срыв механизмов краткосрочной адаптации к физической нагрузке. Нередки трагические случаи в спорте в применении допинга перед соревнованиями. Что касается применения допинга юношами и детьми, это является преступлением перед человечеством, ибо абсолютно неизвестны пагубные последствия этого фактора. Следует отметить еще одну особенность применения допингов. Их вводят в организм спортсмена, как правило, инкогнито, то есть, не посвящая в тонкости влияния этого препарата на организм, зачастую с большой передозировкой. Это еще более опасно для организма. Следует отметить, что допинговая проблема сегодня стала целым бизнесом. Есть отдельные случаи в мировой практике, особенно на современном уровне, когда изобретены такие препараты, которые влияют на организм и изменяют его структуру и функцию на генном уровне. При этом масштабы изменений функционального и структурного характера в организме настолько велики, что это уже можно назвать уродливостью.

Физическая культура как социальное явление

План

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Основные звенья социальной системы физической культуры.
3. Основы социальной системы физической культуры (идеологическая, научно-методическая, организационная, программно-нормативная, правовая, экономическая и др.).
4. Принципы социальной системы физической культуры.
5. Исторический и классовый характер физической культуры.
6. Условия и причины развития социальной системы физической культуры.

1. Понятие «физическое воспитание» самое древнее, возникло с возникновением человеческого общества и вместе с самим человечеством продолжает развиваться, пройдя все общественные экономические формации. Влияние понятия "физическое воспитание" на структуру физкультурной науки было подавляющим. Физическое воспитание обозначало практически всю деятельную сторону физической культуры. Поэтому создается такое впечатление, что физическое воспитание отождествлялось с физической культурой вообще. Существует история физической культуры, учебный предмет "Физическая культура в школе", учебная дисциплина "Физическая культура в вузе". Кроме этого, существует и само понятие «теория и методика физической культуры и спорта», но далее все это остается в тени, и для всей системы обучения главным учебным пособием рекомендуется физическое воспитание. Это правильно, ибо физическое образование долгое время оставалось неразработанным и исследователями на эту проблему обращалось меньше внимания. Поэтому физическое воспитание и заменяло в какой-то мере содержание образования по физической культуре. В учебнике «Теория и методика физического воспитания» под редакцией Б.А.Ашмарина (1976) говорится: "в физическом воспитании различают две специфические стороны или части: обучение движениям и воспитание физических качеств (способностей)". Фактически функции образования по физической культуре полностью приписывались физическому воспитанию, т.к. обучение движениям – это часть

образования по физической культуре. Далее еще интереснее. Все учебники и учебные пособия для средних специальных, высших учебных заведений называются «Теория и методика физического воспитания». Это, нам кажется, не совсем справедливо. В классических учебниках должны излагаться закономерности физической культуры, и в рамках физической культуры должны анализироваться физическое воспитание, образование по физической культуре. Более логично назвать учебники для средних и высших учебных заведений «Теория и методика физической культуры и спорта». Учебник для вузов под редакцией Л.П.Матвеева (1991) называется «Теория и методика физической культуры». Это не совсем логично. В теорию и методику физической культуры и спорта, как ее составная часть, входят физическое воспитание и образование по физической культуре как процессы, характеризующие двигательную сторону физической культуры. В этой связи учебники можно назвать «Теория и методика физического воспитания», «Теория и методика образования по физической культуре».

Цель и задачи. Эту проблему следует анализировать исходя из структуры самого понятия "физическая культура". На наш взгляд, целью физической культуры как науки может быть изучение закономерностей двигательной деятельности человека. Формирование двигательной культуры человека, которая состоит из телесной культуры, а также культуры движений, будучи главной целью физической культуры, на протяжении жизни человека меняется. Цель образования по физической культуре – формирование физической культуры личности - также имеет также возрастные особенности. В школе образование по физической культуре ставит целью содействовать формированию физической культуры личности школьника. Цель физического воспитания также характеризуется возрастными особенностями. В учебнике «Теория и методика физического воспитания» под ред. Б.А.Ашмарина (1976) цель физического воспитания сформулирована так: "целью советской системы физического воспитания является формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой и способностью к долговременному творческому труду и защите Родины". Далее по тексту: "физическое совершенство отражает извечную мечту людей о человеке, наделенном всеми достоинствами, лишенном каких-либо физических недостатков". Возникает вопрос:

"Разве мечту можно сделать целью?" Более того, физическое совершенство как понятие теории и методики физической культуры и спорта не имеет конкретных критериев оценки и сугубо индивидуально. Далее Л.П.Матвеев (1991) несколько уточняет цель физического воспитания: "Цель – на основе использования факторов физической культуры реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойств и способностей человека и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественную активность личности, и обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой и другой общественно полезной деятельностью".

В этой связи логично рассматривать цель физической культуры как сферу человеческой деятельности и ее результат. Главная цель физической культуры - формирование физической культуры личности - основывается на закономерностях двигательной деятельности. Поскольку понятие «физическая культура» главенствует в понятийном аппарате и цель ее формирования физической культуры личности, то в совокупности она определяет подготовленность человека к трудовой деятельности, указывает на высокий уровень физической работоспособности организма.

Задачи физической культуры.

Физическая культура предполагает решение трех основных задач: образовательной, воспитательной и оздоровительной. В решении основных задач физической культуры участвуют все структурные элементы физической культуры. В решении образовательных задач главную роль играет образование по физической культуре как деятельная сторона физической культуры. Реализация воспитательных задач для образовательного компонента физической культуры является как бы не главной. В то же время приоритет в реализации воспитательных задач принадлежит физическому воспитанию, важной части деятельной стороны физической культуры. Для физического воспитания решение образовательных задач также не является главной. В процессе двигательной деятельности решаются также оздоровительные задачи, когда средства физической культуры, методы обучения и воспитания направлены на сохранение и укрепление здоровья. Следует отметить, что образовательные, воспитательные, а

также оздоровительные задачи в процессе занятий физическими упражнениями решаются не в той или иной последовательности, а комплексно, параллельно, в одинаковой мере ответственно.

Образовательные задачи состоят из приобретения знаний по физической культуре, их систематизации и в передаче из поколения в поколение, делая их достоянием всего человечества.

Формирование двигательных умений, навыков и двигательных умений высшего порядка. Системное формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, прежде всего, совершается с использованием естественных форм движения (ходьба, бег, преодоление препятствий и т.д.).

Приобретение основных жизненно важных двигательных умений и навыков является базой для формирования все новых и новых двигательных действий, их совершенствование важно для решения задач физической культуры.

Значение специфических знаний по физической культуре важно, ибо раскрытие сути всего понятийного аппарата физкультурологии способствует формированию педагогического мышления, выработке педагогического мировоззрения. В целом при этом развивается философское мышление в области физической культуры и спорта. В Республике Татарстан с 1996 года функционирует программа по физической культуре для общеобразовательных учреждений, где предусматриваются теоретические уроки по физической культуре: в младших классах 2 урока, в средних – 6, в старших – 7 уроков в годичном цикле обучения. В Татарском книжном издательстве издано учебное пособие «Физическая культура» (Р.А.Абзалов, Р.Х.Яруллин, 2000), где раскрывается содержание этих теоретических уроков по физической культуре. Данное пособие включает сведения об истории физической культуры, раскрывает содержание основных понятий по физической культуре. В нем излагаются данные о том, каким образом занятия физическими упражнениями способствуют преобразованию внутренней физиологической природы ученика. Сообщаются сведения о том, каким образом при систематических мышечных тренировках, а также при разовом выполнении мышечной нагрузки изменяются функции сердца, дыхательного аппарата, характеристики опорно-двигательного аппарата, скелетной мускулатуры, центральной нервной системы. Данное учебное пособие в основном рассчитано на учащихся, издано впервые в мировой практике, и значение его для

теоретической подготовки обучающихся исключительно велико. Главное, это учебное пособие помогает каждому ученику осмыслить суть двигательной деятельности, а также познать закономерности двигательной культуры человека.

Воспитательные задачи. Главная задача физического воспитания как важной части физической культуры заключается в развитии основных двигательных способностей человека и воспитании на этой основе двигательных качеств. Физических качеств человека, как известно, пять: сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. На основании этих качеств в процессе систематических занятий физическими упражнениями развиваются физические качества личности. Следовательно, двигательные способности человека наследственно детерминированы и обуславливаются задатками, а физические качества воспитываются, т.е. реализуются в процессе жизнедеятельности организма. Важной частью воспитательных задач является воспитание морально-волевых качеств, а также других нравственных характеристик специфическими средствами физической культуры. Эта проблема значительна и составляет важный вклад в понятие воспитание в более широком смысле этого слова. Воспитание сознательности, инициативы, ответственного отношения к двигательной деятельности, безусловно, способствует развитию нравственных качеств, которые проявляются и в другой сфере деятельности человека. В процессе двигательной деятельности у человека развиваются основные психологические характеристики: воля, решительность, хладнокровие, стойкость, бесстрашие и др. В процессе систематических занятий физическими упражнениями эти качества вырабатываются и создают возможность человеку чувствовать уверенность в себе, следовательно, и поднимать нравственную планку. Во время соревнований спортсмены оказывают друг другу помощь, порой, не считаясь со своим собственным результатом. Это очень благородно и показывает высокую нравственную чистоту этого спортсмена.

Оздоровительные задачи. Двигательная деятельность человека направлена на укрепление здоровья и прежде всего физического здоровья как важного компонента общего здоровья. Физическое здоровье характеризуется оптимальным уровнем физического состояния человека. Оптимальное физическое развитие способствует в значительной степени формированию телосложения, в целом

формированию телесной культуры человека как результата двигательной деятельности, как важной части физической культуры. Известно, что правильное телосложение, пропорциональное развитие отдельных частей тела, оптимальное развитие опорно-двигательного аппарата создают необходимые условия для эффективного функционирования внутренних органов и систем организма (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы). Все это формирует основу физического здоровья.

2. Основные звенья социальной системы физической культуры

Необходимо проанализировать, как представлены компоненты деятельности стороны физической культуры в каждом социальном звене системы физической культуры. Это позволяет установить особенности каждого звена физической культуры. В основу классификации звеньев социальной системы физической культуры положен возрастной принцип.

2.1. Физическая культура детей дошкольного возраста (от рождения до поступления в школу). Формирование физической культуры детей дошкольного возраста осуществляется в соответствии с государственной программой воспитания и обучения в детском саду в рамках структурных понятий физическое воспитание, образование по физической культуре, физическое развитие и др. Этот возраст детей характеризуется громадными изменениями, прежде всего физического состояния ребенка. Ребенок рождается беспомощным и вряд ли сможет выжить без помощи взрослых. За год он осваивает вертикальную позу и начинает ходить. Это почти революция в развитии ребенка. Реализация вертикальной позы коренным образом меняет положение внутренних органов и условия их функционирования. В 3-4 года ребенок начинает бегать, т.е. он осваивает фазу полета, характерную для бега. Уже к моменту поступления в школу организм детей характеризуется значительным развитием основных функциональных систем. По структурным характеристикам сердце, опорно-двигательный аппарат стремительно приближаются к взрослому состоянию. Достаточно хорошее развитие опорно-двигательного аппарата позволяет детям уже в этом возрасте выполнять достаточно сложные физические упражнения. В рамках

формирования физической культуры в дошкольном возрасте решаются следующие задачи:

-оздоровительная задача. В этом возрасте стоит вопрос быть или не быть ребенку? Вся жизнедеятельность организма направлена на обеспечение роста и развития, на борьбу с заболеваниями, повышение сопротивляемости организма. Только систематическая двигательная деятельность, спонтанное проявление двигательной активности создают условия для оптимального развития ребенка. Это есть главная оздоровительная задача в этом возрасте;

-образовательная задача. Формирование умений и жизненно необходимых действий. В первую очередь вырабатываются двигательные умения по естественным видам физических упражнений (ходьба, бег, метание, ползание, лазание и др.). Наряду с формированием двигательного умения приобретаются и специфические знания, связанные с физической культурой человека. Следует отметить еще одну важную особенность детей данного возраста. Уже к семи годам высоких показателей роста достигает качество ловкости (пластичности), что составляет основу обучаемости. Дети в этом возрасте могут копировать достаточно сложные физические упражнения, выполненные взрослыми, тем самым создаются благоприятные условия для обучения двигательным действиям, т.е. для освоения техники физических упражнений. Важно, что приобретенные в этом возрасте технические приемы выполнения физических упражнений сохраняются надолго, ибо они оставляют первый след в коре головного мозга, и на этой основе вырабатываются прочные и долговечные условные рефлексы. Это благодатное время педагоги должны использовать для эффективного обучения конкретным двигательным действиям в целом для образования по физической культуре.

Основные средства. Комплексное использование всех средств физической культуры (физические упражнения, естественные силы природы, режим труда и отдыха). Формирование физической культуры детей в данном возрасте происходит в основном через подвижные игры. В детском саду существуют следующие формы занятий физическими упражнениями: физкультурные занятия, продолжительность которых в подготовительной к школе группе доходит до 35 минут; утренняя гигиеническая гимнастика, дневные прогулки, которые в основном посвящены удовлетворению

двигательных потребностей детей через подвижные игры, различного рода состязания и физкультурные праздники.

2.2. Физическая культура детей школьного возраста осуществляется в общеобразовательных школах, лицеях, колледжах, техникумах и др. специальных общеобразовательных учреждениях. Процесс формирования физической культуры школьников в основном происходит по трем возрастным группам (младший школьный возраст, средний школьный возраст, старший школьный возраст). Формирование физической культуры детей школьного возраста осуществляется на основе государственной программы, утвержденной министерством образования Российской Федерации. В Республике Татарстан программа по предмету «Физическая культура для общеобразовательных учреждений» была утверждена и внедрена в 2005 году. В данной программе, в отличие от других подобных программ, предусмотрены определенные особенности с учетом современного физического состояния школьников, их интереса к двигательной деятельности. Количество уроков физической культуры в недельном цикле три, а всего за год 102 урока физической культуры.

Предмет "Физическая культура" как общеобразовательная дисциплина имеет целью формирование физической культуры учащихся, содействие адаптации личности к жизни, обеспечение соответствующего уровня физической подготовленности.

В соответствии с целью в процессе физического образования решаются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Образовательные задачи:

1. Овладение основами знаний о физической культуре.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Овладение способами двигательной и спортивной деятельности для физического совершенствования.

Оздоровительные задачи:

1. Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола развития двигательных способностей.
2. Содействие укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию (формирование правильной осанки, развитие скелетной мускулатуры, оптимальное развитие жизненно важных систем организма).

3. Закаливание организма (овладение способами закаливания, содействие воспитанию устойчивого состояния организма к факторам внешней среды).

Воспитательные задачи:

1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

2. Формирование нравственных, волевых и эстетических качеств (вежливости, честности, порядочности, трудолюбия, доброты, выдержки, самообладания, настойчивости, решительности, смелости, восприимчивости к прекрасному, гармоничность восприятия, поведения и деятельности).

3. Формирование убежденности в необходимости постоянного и активного внимания и заботы о своем физическом состоянии.

Программа состоит из двух взаимосвязанных разделов: теоретического и практического. Освоение теоретического раздела программы предполагается на специальных теоретических уроках, проводимых со всеми учащимися одновременно, подобно урокам по другим предметам. Смысл теоретических уроков сводится к тому, чтобы создать у учащихся целостное представление о физической культуре как социальном явлении, как виде общей культуры общества, добиться понимания социальной и биологической сущности занятия физическими упражнениями. Поэтому в программе для каждого класса определены темы, охватывающие в целом основы знаний теории и истории физической культуры, физиологии и гигиены физических упражнений, спортивной подготовки. Теоретические уроки должны проводиться не в спортивном зале, а в обычной классной комнате. При этом учитель физической культуры обязан позаботиться о ее соответствующей оснащенности, дидактическом материале.

Но формирование знаний о физической культуре не ограничивается только прохождением теоретического раздела программы. И на практических занятиях, попутно с изучением, например, гимнастических, легкоатлетических и других упражнений учитель должен сообщать учащимся сведения об их возникновении, сущности, особенности влияния на организм и т.д.

Практический раздел программы представлен «Двигательными умениями и навыками» и «Развитием двигательных способностей».

Двигательные умения и навыки.

В основу этой части практического раздела программы включена система упражнений, рассчитанная на освоение основных способов рационального использования своих сил для перемещения в пространстве, преодоления препятствий и оперирования предметами. В связи с научно установленным фактом о том, что координационные способности более успешно развиваются примерно до 13 лет, формированию двигательных умений и навыков программой отведено большее время в начальных и средних классах, а в старших уроки носят преимущественно учебно-тренировочный характер на базе совершенствования ранее изученных двигательных действий.

Значительное место в программе отводится овладению гимнастическими упражнениями. При этом в начальных классах широко представлены упражнения основной гимнастики, ибо перед учителем стоит задача формирования культуры движений. В этом возрасте закладываются основы технически правильного выполнения упражнений. Важно при этом уже в младших классах приучать учащихся продумывать движения, анализировать их, выявлять ошибки, оценивать качество выполнения.

Подвижные игры включены в программу как самостоятельный раздел. Перед учителем стоит задача не развлечения учащихся на уроках подвижных игр, а их изучение, закрепление с тем, чтобы в последующем дети могли использовать их многообразие для самостоятельного физического совершенствования. Представленные в программе подвижные игры являются примерными. Основываясь на педагогической классификации подвижных игр, учитель может и сам подобрать интересные игры разных народов.

В необходимом объеме в программе представлены спортивные игровые упражнения из таких видов спорта, как баскетбол, волейбол, футбол, имеющие важное значение для развития координационных способностей. Учитывая результаты научных исследований, спортивные игровые упражнения из баскетбола предусмотрены уже с первого класса. Но в младших классах при обучении техническим действиям необходимо использовать облегченные мячи, сниженные щиты. При изучении упражнений из футбола девушкам следует дать право выбора. В случае их нежелания изучать эти упражнения следует остановиться на упражнениях из баскетбола и волейбола.

Изучение способов передвижения на лыжах предусмотрено программой с первого по седьмой классы. В последующих классах они используются для развития двигательных способностей на базе их совершенствования.

Важной задачей, которая стоит перед учителем физической культуры, является обучение детей плаванию. Необходимо использовать все имеющиеся возможности, условия для обучения учащихся этому очень важному навыку.

Развитие двигательных способностей

Составной частью практического раздела программы является "Развитие двигательных способностей", которая предполагает развитие функциональных возможностей организма школьников. Данный раздел программы предусматривает целенаправленное и систематическое развитие основных групп мышц, быстроты движений, способности к общей выносливости, к гибкости в течение всего периода обучения в школе с учетом более благоприятных (сенситивных) возрастных периодов жизни ребенка для развития указанных способностей.

Развитие двигательных способностей программой предусмотрено уже в младших классах. Причем с первого по четвертый классы эта задача решается совместно с решением задач по формированию двигательных умений и навыков. Начиная с пятого класса для прохождения данного раздела предусматриваются специальные уроки (см. сетку часов). С девятого класса уроки приобретают преимущественно тренировочный характер, а в качестве средств для развития двигательных способностей используются прежде всего изученные (в предыдущих классах) двигательные действия. Например, изучение техники передвижения на лыжах завершается в седьмом классе. В старших классах учитель может продолжить совершенствование изученных способов передвижения, но большее внимание следует уделять уже повышению работоспособности в этих действиях. При этом учителю предоставлено право выбора средств для развития двигательных способностей. Например, для развития способностей к выносливости можно использовать и передвижение на лыжах, и длительный бег, кроссы, плавание, спортивные игры и т.д. Самое главное, чтобы учитель в течение всего учебного года держал в поле зрения все эти способности.

При проведении уроков, связанных с развитием двигательных способностей, целесообразно придерживаться комплексной методики их развития на каждом уроке. Поэтому в основной части урока учащиеся сначала работают над развитием быстроты движений, затем над развитием силовых способностей, после этого над развитием способностей к выносливости и гибкости. Хотя могут быть уроки, направленные на развитие только одного или двух видов двигательных способностей. Это будет зависеть от того, как учитель спланировал программный материал. Но в любом случае важно обеспечить повышение уровня развития двигательных способностей от начала к концу учебного года. Для этого необходимо определить соответствующую дозировку подготовительных упражнений, используя так называемый "Максимальный тест" (МТ).

При этом следует иметь в виду, что при трехразовых уроках физической культуры в неделю имеют место "чистые" уроки по развитию двигательных способностей, а в случае двух уроков таких занятий может и не быть. Но в любом случае задача развития двигательных способностей остается, и решать ее следует отчасти на уроках, а в большей мере через систему домашних заданий по физической культуре.

Предусмотренный в сетках часов объем учебного времени на прохождение теоретического раздела программы является для учителя обязательным, а практического раздела — примерным. В зависимости от условий и объективной необходимости учитель может изменять объем учебного времени на различные виды практического раздела программы. При этом, если общеобразовательное учреждение не в состоянии создать условий для прохождения программного материала по "Плаванию" (IV класс), выделенный для этого объем времени может быть распределен на другие виды практического раздела программы по усмотрению учителя.

Качество учебного процесса во многом зависит от его правильного планирования. Для этого может быть использовано как тематическое, так и поурочное планирование. Последнее — с помощью составления графика со всеми его разновидностями. На основании этих документов учитель должен разработать план (конспект) урока.

Успеваемость по предмету "Физическая культура" определяется полнотой и глубиной знаний теоретического раздела программы, освоением двигательных умений и навыков и соответствующими показателями развития работоспособности в изученных действиях, а также фактором улучшения показателей развития двигательных способностей.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых уроках в неделю

Виды программного материала	Классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Теоретический раздел	2	2	2	2	6	6	7	7	7	7	7
Практический раздел: Гимнастические упражнения	30	30	24	20	16	16	16	12	12	12	12
Легкоатлетические упражнения	-	-	16	16	16	16	-	-	-	6	6
Подвижные игры	30	30	20	-	-	-	-	-	-	-	-
Спортивные игровые упражнения (баскетбол)	16	16	16	16	12	12	10	10	10	10	10
Спортивные игровые упражнения (волейбол)	-	-	-	-	10	10	10	10	10	10	10
Спортивные игровые упражнения (футбол)	-	-	-	-	-	-	-	10	8	8	8
Лыжная подготовка	24	24	24	24	14	14	14	-	-	-	-
Плавание	-	-	-	24	-	-	-	-	-	-	-
Упражнения из видов единоборств (рукопашный бой)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8
Развитие двигательных способностей	-	-	-	-	28	28	45	53	55	41	41
ВСЕГО:	102	102	102	102	102	102	102	102	102	102	102

В качестве критерия при оценке знаний теоретического раздела выступает полнота знаний, их аргументированность. Отсюда оценка "5" ставится ученику за глубокое понимание сущности материала, логичность изложения; оценка "4" — все то же, но в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; "3" — отсутствует логичность изложения, нет должной аргументированности; "2" — отсутствие в ответе понимания и знания изучаемого материала; оценка "1" — за отказ от ответа.

Проверяя качество владения техникой изученных двигательных действий (раздел "Двигательные умения и навыки"), учитель определяет, насколько технически правильно выполнено упражнение, учитывая при этом характер и число допущенных ошибок. В связи с этим оценка "5" ставится, если упражнение выполнено правильно, точно, уверенно, свободно; оценка "4" — упражнение выполнено правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок; оценка "3" — упражнение выполнено в основном правильно, но с одной значительной ошибкой или более чем с тремя незначительными ошибками; оценка "2" — упражнение выполнено не правильно, допущена грубая ошибка или более трех других ошибок; оценка "1" — упражнение не выполнено.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень развития работоспособности в этих действиях. Сюда можно отнести изучаемые легкоатлетические упражнения, способы передвижения на лыжах, способы плавания и т. д. То есть, сформированные двигательные навыки и достигнутый уровень работоспособности в этих действиях будут в конечном счете определять общую физическую подготовленность школьника. Критерием уровня развития работоспособности в изучаемых действиях являются количественные показатели, а в качестве контрольных упражнений (тестов) при этом выступают сами действия. Например, уровень развития работоспособности школьника в прыжках в высоту способом "перешагивание" определяется результатом (в см), показанным им в этом виде движения. В программе указаны "Ориентировочные количественные показатели развития работоспособности в освоенных двигательных действиях". В прежних программах их называли учебными нормативами. Указанные количественные показатели являются для учителя не обязанностью, а лишь ориентирами. Исходя из этих ориентиров учитель сам устанавливает для класса, а лучше для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Оценка уровня развития двигательных способностей также осуществляется по фактору их улучшения к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень их развития в начале учебного года, а затем

сравнивает их с результатами, полученными в конце года. И в зависимости от того, насколько улучшились результаты, учитель оценивает учащихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

К примеру, для определения уровня развития быстроты движений в программе предлагается "челночный бег" (3х10). Учитель ставит два ориентира (флажки или другие предметы) на расстоянии 10 м друг от друга. По команде учителя ученик должен три раза преодолеть это расстояние, всякий раз обегая флажки. Учитель по секундомеру фиксирует время пробегания. Прыжок в длину с места для определения силы мышц ног осуществляется только отталкиванием двумя ногами. Определение способности к гибкости в поясничном и тазобедренном суставах осуществляется с помощью следующего упражнения: из седа ноги врозь, руки в стороны, наклон вперед. На оценку "5" необходимо коснуться грудью пола с фиксацией (2 сек); на "4" — коснуться пола головой с фиксацией; на "3" — коснуться пола головой пружинящим движением. Для определения способности к общей выносливости используется бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м (в зависимости от возраста учащихся) на время. Для определения силы мышц рук у девочек программой рекомендуется подтягивание в висе лежа хватом сверху на количество повторений. При этом туловище должно находиться под углом 30° по отношению к полу.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения показателей уровня физической подготовленности и развития двигательных способностей в противопоказанных им видах. Для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, по практическому разделу программы проводятся специальные занятия по отдельно разработанной программе согласно рекомендациям органов здравоохранения. Итоговая оценка по физической культуре при этом выставляется в виде "зачтено" и "не зачтено".

Решение о форме одежды учащихся при прохождении практического раздела программы принимает школьный коллектив физической культуры с учетом рекомендаций учителя физической культуры и медицинских работников школы. В зависимости от субъективных причин по разрешению учителя физической культуры отдельные учащиеся могут заниматься в другой спортивной одежде.

Учащиеся, временно освобожденные от практических занятий по физической культуре, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручения учителя.

Температурный режим для практических занятий по физической культуре определяется местными органами образования и здравоохранения.

Формы занятий по физической культуре в общеобразовательных учреждениях:

- Урок физической культуры как основная форма занятий. Основные характеристики урока. Урок проводится специалистом по физической культуре, имеющим среднеспециальное или высшее физкультурное образование. Содержание урока определяется государственным документом – программой по физической культуре для общеобразовательных школ. Урок значится в общешкольном расписании, и продолжительность урока 45 минут. Урок проводится с постоянным контингентом учащихся – классом. На уроках физической культуры идет постоянное систематическое обучение физическим упражнениям.

- Внеклассная форма занятий физическими упражнениями (занятия в кружках физкультуры, преимущественно в начальных классах, секционные занятия по видам спорта, спортивные соревнования, массовые праздники, туристические походы и слеты и др.).

- Мероприятия по физической культуре в режиме учебного дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы на других уроках, игры, забавы во время больших перемен, занятия физическими упражнениями в группах продленного дня).

Кроме этого, существуют и другие формы занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста: тренировочные занятия с детьми в ДЮСШ, самостоятельные занятия после уроков, физическая культура и спорт в туристических и спортивных лагерях, физическая культура в семье.

2.3. Физическая культура лиц среднего возраста (обучающиеся в вузе, воины Вооруженных Сил, работающие на предприятиях). Особенностью физической культуры данного звена является то, что в вузах формирование физической культуры происходит на основе государственной программы. Занятия проводятся в виде общественной формы как дополнительное образование по физической культуре, а

также академических занятий. В вооруженных силах существует только государственная форма занятий физической культурой. Наконец, люди, работающие на производстве, занимаются физической культурой самостоятельно.

- Физическая культура и спорт в вузе строятся на основе государственных программ, утвержденных Министерством образования РФ, которые предусматривают теоретические сведения, а также практический материал в виде основных средств физической культуры. Главной задачей в области физической культуры в вузах является обеспечение на основе совершенствования двигательных умений и навыков, а также реализации профессиональных воспитательных задач как можно более полноценной подготовки специалиста с учетом особенностей его профессиональной деятельности. В медицинских вузах студенты изучают лечебную физическую культуру, спортивную медицину, а в педвузах особое внимание уделяется организации и проведению уроков физической культуры и других форм занятий с детьми школьного возраста. Организация занятий по физической культуре со студентами осуществляется только после проведения медицинского осмотра и распределений студентов в основную, подготовительную, специальную медицинские группы. Студенты, отнесенные к основной медицинской группе, занимаются по типу спортивного совершенствования по отдельным видам спорта, а студенты, отнесенные к подготовительной и специальной медицинским группам, занимаются в группах общей физической подготовки. Главной задачей этих занятий является сохранение и укрепление здоровья, а также улучшение показателей физической подготовленности студентов. По учебному плану предусматриваются обязательные (академические) и факультативные (необязательные) занятия по физической культуре на всех курсах обучения студентов. Кроме этого, студенты в рамках дополнительного образования могут заниматься по углубленной программе каким-нибудь разделом учебной программы, т.е. спортивным совершенствованием и даже в составе сборной команды коллектива.

-Физическая культура в Вооруженных Силах решает задачу повышения уровня двигательной подготовленности с целью более эффективного решения специфических задач по воинской службе.

-Физическое воспитание лиц среднего возраста, занятых на производстве, включает самостоятельные формы занятий для поддержания высокого уровня производительности труда.

2.4.Физическая культура лиц пожилого возраста преследует исключительно решение оздоровительных задач. Формы занятий могут быть индивидуальные, групповые оздоровительного типа. Категорически не рекомендуется организовывать соревнования с людьми данного возраста.

3.Основы социальной системы физической культуры.

3.1.Организационные основы физической культуры.

Существует государственная и общественная формы организации процессов формирования физической культуры. В каждом звене физической культуры они проявляются по-разному. В дошкольном звене физической культуры государственная форма реализуется через выполнение государственной программы воспитания в детском саду, в содержание которой входит и физическая культура. Общественная форма физической культуры в данном звене реализуется в основном через семью. В школьном звене физической культуры имеется также государственная и общественная формы управления физической культуры. Государственная форма реализуется через выполнение государственной программы по физической культуре, а общественная – организацией внеклассной, внешкольной форм занятий по физической культуре, мероприятий в режиме учебного дня, а также физической культуры в семье. Физическая культура в вузе, армии, лиц, занятых на производстве, также организуется вышеуказанными двумя формами управления. В вузе академические занятия выражают государственную форму, а дополнительное образование по физической культуре – общественную. В вооруженных силах функционирует только государственная форма организации физической культуры, а на производстве, наоборот, только общественная форма управления физической культурой.

3.2. Правовые основы физической культуры.

Существует Конституция РФ, Конституция РТ, которые регламентируют всю государственную жизнь, в том числе в области физической культуры. Кроме этого, имеются основы законодательства

по физической культуре и спорту, а также Закон о физической культуре и спорту РФ, которые определяют правовую основу физической культуры. Также имеется ряд нормативных документов, регулирующих функционирование физической культуры, деятельность физкультурных организации и отдельных граждан.

В 2008 году Государственной Думой был принят закон о физической культуре и спорте. К сожалению, вопросы развития детского спорта недостаточно представлены в этом законе. В современных условиях обязательно нужно определить юридическую ответственность, занимающихся спортом, а также организаторов спортивных занятий, чтобы оградить детский спорт от негативных явления. Нам представляется, необходимость заключать трехсторонние договора между родителями и тренерами, а также самим занимающимся на предмет юридической ответственности. На основе этого договора родители обязуются создавать все необходимые условия для полноценных занятий физической культурой и спортом, а сами занимающиеся соблюдать все необходимые требования, предъявляемые к занятиям спортом. Тренер обязан построить тренировочные занятия и участие юных спортсменов на соревнованиях, чтобы не вредить здоровью детей. Если по вине тренера будет нанесен вред здоровью детей, то он должен нести юридическую ответственность.

3.3. Научно-методические основы физической культуры.

Наука физкультурология изучает закономерности управления процессом двигательной деятельности, физическую культуру как базовое понятие и особенности ее компонентов, наконец, формулирует основные понятия, раскрывает научные основы формирования физической культуры человека. Все это возможно благодаря тому, что физкультурология как наука имеет свои собственные методы научных исследований, которые позволяют в тайны физической культуры и ее составных частей и при этом обогащая разные характеристики общей культуры личности. Научную основу физической культуры и в целом физкультурной науки – физкультурологии составляют множество нормативных актов, различных средств и методов, определяющих физическое состояние людей, на основе которых разрабатываются новые концепции, закономерности двигательной деятельности человека. Выражение закономерностей двигательной деятельности с

помощью математических формул, математических знаков делает их наукообразной, следовательно, и правдивой. Научно-методическая основа физической культуры предполагает, использование достижений других наук, таких как философия, социология, история, экономика, которые составляют методологическую основу физкультурной науки. Взаимосвязь физкультурологии со смешанными науками, такими, как физика, математика, анатомия, физиология, медицина, генетика и др. не только обогащает физическую культуру, но и позволяет использовать закономерности двигательной деятельности человека в развитии вышеуказанных наук.

Методические основы физической культуры, раскрывают особенности методов и методических приемов обучения и воспитания и анализируют пути реализации основных задач физической культуры. Это позволяет разрабатывать методику организации занятий по физической культуре, а также открывать новые пути реализации задач.

3.4. Программно-нормативные основы физической культуры.

Существует программа физической культуры для каждой ступени образования, для класса, которая составляется на основе государственных стандартов. Каждая программа для каждой ступени образования определяет уровни двигательной подготовленности учащихся. В течение длительного времени эти нормы составлялись из расчета на среднего ученика. Это создавало такую ситуацию, при которой вышеуказанные нормы для части школьников оказались элементарными, простыми, а для большей части – доступными. Этим обстоятельством в значительной степени можно определить падение интереса у учащихся к предмету физическая культура в школе, по мере перехода учащихся из класса в класс. С учетом данных обстоятельств в разработанной нами программе по физической культуре в школе (Р.А.Абзалов 1996) рекомендуется оценивать наравне с абсолютным уровнем подготовленности школьников и развития их двигательных способностей по приросту норм в течение учебного года, для оценки двигательных способностей для каждого класса имеются тесты. Тестовые задания проводятся в начале и в конце учебного года. Ученик может получить высокую оценку по физкультуре на основании прироста этих учебных норм, если даже у

него абсолютные нормативные показатели ниже уровня для данного класса.

Долгое время у нас в стране существовали физкультурные комплексы БГТО и ГТО, которые составляли нормативно-программную основу физической культуры граждан от 7 до 70 лет. Эти комплексы позволяли оценивать физическое состояние людей, и, главное, они являлись фактором привлечения к систематическим занятиям физическими упражнениями, ибо человек сам мог оценивать уровень своей подготовленности по конкретным видам физических упражнений.

*Ориентировочные количественные показатели развития
работоспособности в освоенных двигательных действиях*

Виды упражнений	Количественные показатели		
	5	4	3
Толкание ядра: юноши – 5 кг (м)	8	7	6
девушки – 4 кг (м)	6	5	3

Виды способности	Тесты
1. Сила мышц рук	- (ю) – подтягивание в висе; сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). - (д) – подтягивание в висе лежа; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
2. Сила мышц живота	- лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руками обхватить плечи – поднимание туловища (ступни закреплены) до касания локтями коленей (кол-во раз за 1 мин).
3. Сила мышц спины	- лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой – поднимание туловища (кол-во раз за 1 мин).
4. Сила мышц ног	- прыжок в длину с места.
5. Быстрота движений	- челночный бег (3x10).
6. Способность к общей выносливости	- (ю) – бег на 3000 м (мин, сек). - (д) – бег на 2000 м (мин, сек).
7. Способность к гибкости в пояснице и тазобедренном суставе	- из седа ноги врозь наклон вперед.

Единая Всероссийская спортивная классификация является программно-нормативной основой спорта. В них определены разрядные нормы и требования. Разрядные нормы - это нормы, где результат определяется в конкретных единицах (метры, сантиметры, килограммы, секунды), а где этого нет, то применяются требования, которые оцениваются в баллах и др. Имеются следующие разрядные нормы: третий разряд, второй разряд, первый разряд, кандидат в мастера спорта России, мастер спорта России, мастер спорта

международного класса России, гроссмейстер в шахматах. Эти разрядные нормы нужно подтверждать ежегодно, а мастер спорта России, мастер спорта международного класса России, гроссмейстер в шахматах в два года один раз. Имеется также почетное звание "Заслуженный мастер спорта России", которое присваивается за выдающиеся заслуги в спорте – победы на Олимпийских играх, неоднократные победы на чемпионатах Мира и Европы и др. Единая Всероссийская спортивная классификация изменяется в 4 года один раз – по олимпийским циклам

3.5. Экономические основы физической культуры.

Физическая культура обеспечивает высокий уровень производительности труда вследствие высокого уровня физической подготовленности и физической работоспособности в результате систематических мышечных тренировок. Кроме того, в области физической культуры и спорта развивается спортивная индустрия. Производство товаров спортивного назначения: спортивные снаряды, оборудование, инвентарь, спортивная одежда и обувь позволяет зарабатывать финансовые средства в первую очередь для развития самого спорта. В современных условиях спорт стал мощным фактором рекламы продукции различных предприятий и учреждений, которые приносят большую материальную выгоду.

3.6. Экологические основы физической культуры.

В настоящее время возникло понятие "экология физической культуры и спорта" (Р.А.Абзалов, А.И.Зиятдинова, 1998). Организм спортсмена постоянно стремится к экологическому равновесию с окружающей средой и вследствие этого поддерживается гомеостазис, т.е. внутреннее равновесие в организме человека, для которого характерно функционирование отдельных систем организма, а также всего организма в оптимальной зоне. Однако спортивная деятельность способствует постоянному нарушению данного равновесия, т.е. гомеостазиса. Эта борьба организма за быстрое восстановление равновесия после выполнения мышечных нагрузок вызывает увеличение физиологических границ функционирования органов и систем организма. В целом это есть способ стимулирования роста и развития функциональных возможностей организма.

3.7.Идеологические основы физической культуры.

Предпосылками возникновения и развития социальной системы физической культуры стали классические труды П.Ф.Лесгафта, В.В.Гореневского, в которых получили свое развитие идеи социал-демократов дореволюционной России (В.Г.Белинский, Н.Г.Чернышевский, Н.А.Добролюбов и др.). Ими, как известно, руководили идеи гармонического развития личности, в том числе всестороннего гармонического физического развития личности. Они в своих трудах эти идеи отстаивали и развивали. Карл Маркс в своем труде «Капитал» развивал идею возрастного подхода в развитии физической культуры, которая актуальна и сегодня. Безграничное стремление к прибавочной стоимости опрокидывает не только моральные, но и физические пределы работающих людей. К.Маркс осудил практику привлечения детей и подростков к непосильному труду. Такой труд не способствует нормальному развитию организма, а наоборот, разрушает его. Маркс отмечает, что для оптимального развития физической культуры необходимо организовать физическое и умственное воспитание с учетом возраста детей.

Идея современного спорта – достижение максимально возможного результата на основе всестороннего физического гармонического развития личности. Однако современный спорт узконаправленный процесс физической подготовки и предполагает достижение высоких результатов исключительно благодаря узкопрофессиональной подготовке, почти игнорируя принцип всестороннего гармонического развития. Поэтому подобная спортивная деятельность вряд ли способствует целям здоровья спортсменов. Спорт всегда был и остается фронтом идеологической борьбы, выяснения отношений между государствами различных общественно-экономических формаций, группами людей и т.д. С помощью спорта многие государства пытаются доказывать совершенство своего государственного строя, экономические его возможности. Это и ведет к острому соперничеству в спорте.

4.Принципы социальной системы физической культуры.

4.1. Принцип всестороннего физического гармонического развития личности. Данная специфическая задача физического воспитания и образования по физической культуре достигается

постоянным взаимодействием всех сторон физического развития. Средства, методы и условия физического воспитания и образования по физической культуре, закономерности обучения двигательным действиям, развитие основных двигательных способностей открывают большие возможности не только для физического развития и подготовки, но и обогащают личность содержанием других сторон его подготовки (нравственные, умственные, психологические, эстетические и др.). Обеспечение всестороннего физического гармонического развития личности не препятствует гипертрофированному развитию какой-то двигательной способности, задатки которой очень ярко были выражены у этой личности. Заботясь о всестороннем гармоническом физическом развитии личности, нужно постоянно думать о стимулированном усиленном развитии той двигательной способности, в которой данная личность талантлива. Следовательно, ярко выраженные двигательные способности в процессе систематических занятий физическими упражнениями должны постоянно увлекать за собой процесс усиленного развития и других основных двигательных способностей с целью уравнивания данного процесса. Однако уравнивание никогда не произойдет, ибо гипертрофированное развитие физических способностей, в которых проявляется талант, получит всегда преимущественное развитие.

4.2. Принцип связи физического воспитания и образования по физической культуре с трудовой деятельностью и оборонной практикой. Это подчеркивает прикладное значение занятий двигательной деятельностью, которое было присуще на всех этапах развития человеческого общества. В этом заключается глубокая внутренняя основа единства принципов всестороннего гармонического физического развития личности и принципов связи физической культуры с жизненной практикой, т.е. трудовой деятельностью. Это было логично выражено в содержании комплексов ГТО (Готов к труду и обороне Родины). Реализуя этот принцип, нужно руководствоваться следующими положениями:

- обеспечить максимально прикладной эффект физической культуры,
- создать, возможно, широкие предпосылки для освоения разнообразных форм жизнедеятельности,

-всемерно использовать возможности физической культуры для трудового и патриотического воспитания.

4.3. Принцип оздоровительной направленности практики физического воспитания и образования по физической культуре. Систематические занятия физической культурой способствуют формированию основы здорового образа жизни, которая составляет и основу физического здоровья как части общего здоровья. При выборе средств и методов физической культуры необходимо учитывать оздоровительную направленность их. Мышечную нагрузку при занятиях физическими упражнениями необходимо дозировать с учетом состояния здоровья школьников, а также уровня их двигательной подготовленности. Планирование, проведение занятий по физической культуре должны проходить только лишь при наличии врачебно-педагогического контроля.

5. Исторический и классовый характер физической культуры. Исторический характер физической культуры анализируется в учебнике истории физической культуры. Физическое воспитание как деятельная часть физической культуры возникло на основе трудовой деятельности человека. Первоначально элементы трудовой деятельности (добывание средств питания, охота, сюжетные игры) составили первоначальную основу физического воспитания. С появлением войн, развитием военного дела физическое воспитание стало неотъемлемой частью в подготовке воина. Скудные материально-технические средства первых рабовладельческих государствах не позволили развить масштабную систему физического воспитания. Первая онтогенетическая система общественно-экономической формации человечества породила элементарную систему физического воспитания по принципу минимум для нищих рабов, а максимум для господ. Что касается античной формы физического воспитания, то оно достигло значительного развития. Военно-физическая подготовка в Спарте, в Афинах легла в основу всего физического воспитания. Сам факт большой популяризации Олимпийских, Пифийских, Немейских игр имел большое межгосударственное значение.

Классовая сущность физического воспитания определяется также экономической отсталостью и взаимоотношением людей в этой эпохе.

В эпоху феодализма, хотя господствующие классы не поощряли физическое воспитание трудящихся, надвигающиеся войны заставили пересмотреть свое отношение к физической культуре с точки зрения подготовки воина. В феодальном периоде общественно-экономического развития классовый характер физического воспитания еще более углубляется. Феодалы для себя придумали состязания по пяти видам рыцарских премудростей - пятиборье. Это не было доступно трудящимся массам. Развитие капитализма ведет к усиленному развитию физической культуры. Мощное развитие получает спорт, как средство физического совершенствования. Спорт зародился, как известно, в Англии, хотя первоначально это означало всего лишь скачки, но затем спорт стал общественным явлением. Физическая культура и спорт в царской России не получили должного развития на государственном уровне, хотя самобытная народная физическая культура и спорт в России существовали. Значительную роль в развитии физической культуры и в первую очередь становлении физического образования сыграл основатель теории и методики физической культуры и спорта П.Ф.Лесгафт. По профессии анатом, биолог, врач, он всецело отдавал себя делу физической культуры, особенно образованию в области физической культуры. Он побывал в командировках во многих странах, изучал физическое состояние обучающихся. В Германии его интересовала гимнастическая школа «Турнен», в Чехословакии он ознакомился с «Сокольской системой гимнастики», а в Швеции его внимание привлекла шведская «система гимнастики Линга». Находя в каждой из этих гимнастических систем рациональное зерно, он, приехав в Россию, старался использовать их в своей практической деятельности. Он открывает курсы по подготовке инструкторов по гимнастике, и впоследствии на базе этих курсов в городе Санкт-Петербург был открыт «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта».

Русские спортсмены - одиночки впервые участвовали на V Олимпийских играх в Швеции (г.Стокгольм, 1912) и заняли 16 командное место. Имена великих спортсменов той эпохи борца Ивана Поддубного, конькобежцев Николая Струнникова и Платона Ипполитова, гребцов М.Свешникова и П.Мельникова, известны всей России. Идеи П.Ф.Лесгафта и его учеников основывались на передовых взглядах русских революционеров-демократов

Н.Г.Чернышевского, В.Г.Белинского, Н.А.Добролюбова, А.Н.Радищева, которые пропагандировали идеи гармонического физического развития человека. Носит ли физическая культура классовый характер на современном этапе развития? Поскольку между отдельными общественно-экономическими системами существуют противоречия, классовость физической культуры носит межгосударственный характер. Даже внутри России в настоящее время происходит классовое расслоение физической культуры: имеются богатая прослойка, новые русские, а также бедная, ниже черты прожиточного минимума прослойка, население. Средства физической культуры, формы их занятий резко отличаются. Следовательно, в настоящее время наблюдается уникальное явление – классовость физической культуры в обновленном виде внутри одного государства.

6. Условия и причины развития социальной системы физического воспитания в России.

6.1. Использование имеющегося опыта организации физического воспитания рабочих и крестьян, накопленного в России на различных этапах развития общества (рабочие спортивные клубы, народные спортивные игры, самобытная физическая культура).

6.2. Потребность в строительстве нового общества – новой общественно-экономической формации, социализма, которая пропагандировала бесклассовость физической культуры, т.е. равноправные возможности использования средств физической культуры. Однако в настоящее время этот принцип у нас в России нарушается.

6.3. Спорт как мощный фактор физического развития, физической подготовки в России, а также во всем мире получил такое развитие, что наблюдаются кардинальные изменения. Бурное развитие получает спортивная индустрия на фоне прогрессивного развития профессионального развития профессионального спорта, что коренным образом изменяет структуру мирового спортивного движения.

Физические упражнения как средство физической культуры

План

1. Двигательная деятельность, двигательное действие, движение.
2. Физические упражнения. Определение и систематизация.
3. Физические упражнения и физический труд.
4. Классификация физических упражнений.
5. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.

1. Двигательная деятельность человека – это вид деятельности, выражающий мышечную работу, определяющий физическую работоспособность. Двигательная деятельность состоит из отдельных действий и физических упражнений. Двигательное действие есть целенаправленное проявление двигательной активности человека, преследующее решение конкретной двигательной задачи. Учебная деятельность ученика по физической культуре в школе складывается из двигательных действий, предусмотренных учебной программой по физической культуре, т.е. двигательных действий, направленных на решение специфических педагогических задач. Двигательных действий у человека превеликое множество. Любая двигательная деятельность человека, включая и трудовую деятельность, целенаправленное физическое воспитание, образование по физической культуре, а также физическая подготовка состоят из отдельных двигательных действий. В свою очередь каждое двигательное действие состоит из отдельных движений.

Движение – это есть моторная функция организма. Движения, как правило, совершаются конечностями и другими частями тела. Существуют внутренняя и внешняя формы движений. Движения бывают произвольные и непроизвольные. Произвольные движения неврожденные, а подчиненные воле и разуму человека. По выражению И.П.Павлова, произвольные движения – это называются «...от коры полушарий идущие движения». Каждое произвольное движение характеризуется отдельными признаками:

-движение всегда является функцией мозга – сознания,

-произвольные движения человека приобретаются в процессе его жизнедеятельности, в процессе обучения,

-в процессе выполнения произвольных движений человек преобразует свою природу, природу своего тела, сознательно организуя и направляя двигательное действие в нужное русло.

2. Термин «физическое упражнение» имеет двоякий смысл:

- во-первых, обозначает определенные двигательные действия как сложившееся средство физической культуры, цель которого воздействие на организм для формирования его телесной культуры,

- во-вторых, физические упражнения обозначают действие, метод. Можно сказать: "Я упражняюсь в данном двигательном действии". Это значит, что данное двигательное действие повторяется много раз. Двигательные действия, выполняемые человеком, чрезвычайно многообразны, к ним относятся трудовые, бытовые и др. аспекты двигательной деятельности. Не все двигательные действия можно назвать физическими упражнениями.

Физическое упражнение есть двигательное действие, выполняемое с целью реализации задач физической культуры. Следовательно, двигательное действие, приобретая качественно новую характеристику в виде физических упражнений, становится способным решать конкретную задачу, образовательную или воспитательную, в рамках физической культуры, выражая его деятельную сторону. Одно и то же двигательное действие в практической жизнедеятельности человека может остаться только двигательным действием или же стать физическим упражнением, решая специфические задачи физического воспитания. Например, каждое утро человек встает с постели, одевается и шагом идет за хлебом в магазин, который расположен на расстоянии 800 метров от дома. Это есть двигательное действие, ибо во время перехода до магазина и обратно человек никаких специфических задач физического воспитания не решает. Почти тот же случай. Человек каждое утро выходит из дома и для удовлетворения своих двигательных потребностей ходьбой идет до вышеуказанного магазина и обратно и по пути покупает хлеб. В данном случае ходьба становится физическим упражнением, ибо человек решает специфические задачи физической тренировки: применяет различные

способы ходьбы, меняет темпы ходьбы (быстро, медленно), следит за дыханием во время ходьбы и т.д.

Физические упражнения бывают естественные и аналитические.

Естественные физические упражнения заимствованы из трудовых двигательных действий человека, и на протяжении всего развития человечества они постоянно использовались в целях физического воспитания, практически не видоизменяясь. К ним относятся ходьба, бег, лазанье, перелазанье и т.д. Естественные физические упражнения составляют основу двигательного опыта человека и служат средством передачи этого опыта из поколения в поколение.

Аналитические физические упражнения создаются путем анализа, осмысления. Основатель теории и методики физической культуры и спорта П.Ф.Лесгафт впервые обратил внимание на возможность анализировать двигательные действия, выделять из них отдельные движения, сравнивать их между собой и сознательно управлять ими. Анализ двигательных действий и движений, безусловно, в такой же мере предполагает их синтез. При этом, используя отдельные элементы из разных двигательных действий, можно составить комбинации двигательных действий. Следовательно, в основе аналитических физических упражнений лежит теория П.Ф.Лесгафта о физическом образовании. В данном случае физическое образование можно в какой-то степени трактовать, как двигательное образование – образование новых двигательных действий. Как нам кажется, в этом проявилось великая прозорливость отца нашей теории и методики физической культуры и спорта П.Ф.Лесгафта. Дальнейшее развитие аналитических физических упражнений, видов спорта проходило на основе учения П.Ф.Лесгафта о физическом образовании. Все виды физических упражнений направлены на решение двигательных задач, добиваясь упражняемости.

В процессе многократных повторений физических упражнений, т.е. в процессе упражняемости, происходит преобразование двигательной природы человека. Эти изменения касаются, прежде всего, внешних физических признаков организма и одновременно направлены на преобразование структурной и функциональной природы организма. В процессе физических упражнений увеличивается мышечная масса, можно даже избирательно повлиять на отдельные группы мышц, изменяя рельефность скелетной мускулатуры, т.е. архитектонику тела. Длительные мышечные

тренировки изменяют даже конфигурацию костей и всего скелета. Структурные и функциональные сдвиги в организме в условиях постоянных физических упражнений доказаны в многочисленных научных исследованиях. Физические упражнения служат мощным фактором повышения функциональных возможностей организма. А.А.Ухтомский писал: «...живое существо характеризуется могучей способностью ассимиляции, которая постоянно восполняет текущие траты. Эта способность компенсационной ассимиляции так могуча, что, как убеждают опыты, сплошь и рядом ведет к тому, что именно работающий орган накапливает вещество и рабочие потенции в особенности.... выше того уровня, на котором они были до работы». Разумеется, в основе этого явления лежит упражняемость, и только систематические физические упражнения изменяют структуру, затем определяют новый уровень функционирования организма. На основе своих многочисленных наблюдений, участвуя в экспедициях на великую болгарскую землю, изучая останки людей, П.Ф.Лесгафт сформулировал свою концепцию: «функция делает орган». Эта концепция, безусловно, основывается на учениях Жана Батиста Ламарка и А.А.Ухтомского, известного Казанского физиолога, посвятившего свои труды изучению функциональных особенностей опорно-двигательного аппарата.

Спортивная деятельность, систематические мышечные тренировки раздвигают границы морфологических и функциональных изменений в организме, увеличивая биологические его возможности. Современные атлеты своими спортивными достижениями порою поражают наши воображения: спринтеры стали пробегать 100 метров быстрее 10 секунд, штангисты поднимают многие сотни килограммов, а фигуристы совершают такие прыжки на коньках, что дух захватывает.

3. Физические упражнения и физический труд. Общее между физическим трудом и физическими упражнениями то, что они оба являются двигательными действиями человека. Трудовое двигательное действие решает производственную задачу и направлено на создание материальных ценностей, и для него задача физического воспитания второстепенная. При благоприятных условиях и трудовое двигательное действие может решать задачи физического воспитания, тем не менее, физический труд остается односторонним средством

физического воспитания и не может обеспечивать гармоническое физическое развитие личности.

Физические упражнения решают педагогическую задачу – физического воспитания и образования по физической культуре - и они направлены на морфологические и функциональные изменения самого организма занимающихся. С помощью физических упражнений можно избирательно повлиять на отдельные группы мышц и отдельные части организма. Физические упражнения являются специфическим средством гармонического физического развития личности.

Специфичность физических упражнений. Значение физических упражнений, как важного средства физической культуры обуславливается определенными факторами:

- среди всей деятельности человека физическая культура, в основе которой лежат физические упражнения, т.е. двигательная деятельность, является решающей;

- физические упражнения действуют не только на морфологическое и функциональное состояние организма, но и на все стороны человеческой деятельности: умственную, эстетическую, психическую;

- физические упражнения, как система движений, выражают мысли, эмоции человека, его отношение к окружающему миру: «все внешние проявления мозговой деятельности могут быть сведены к мышечным движениям». Активная жестикуляция человека при устном изложении какого-то теоретического материала свидетельствует об этом уникальном свойстве мозговой деятельности;

- физические упражнения являются важнейшим средством передачи опыта из поколения в поколение в области физической культуры;

- физические упражнения являются средством удовлетворения естественных потребностей организма в движениях. Спонтанные формы двигательной активности, а также организованные формы физических упражнений служат средством удовлетворения двигательных потребностей людей.

4.Классификация физических упражнений.

Классификация (классифицирование) (от [лат.](#) *classis* — разряд и [лат.](#) *facere* — делать) — это осмысленный порядок вещей, явлений, разделение их на разновидности согласно каким-либо важным признакам.

Впервые физические упражнения по педагогическим признакам были классифицированы П.Ф.Лесгафтом. Его систематизация физических упражнений выглядит следующим образом: гимнастика, спорт, туризм, игры. Безусловно, данная классификация современным требованиям не отвечает, однако, это была попытка выразить идею о возможности систематизации физических упражнений, т.е. классифицировать, делить, объединять физические упражнения в определенный ряд по педагогическим признакам. Следует отметить, что составить уникальную классификацию физических упражнений по педагогическим признакам, отвечающим всем требованиям, пока не удастся.

В настоящее время существует классификация физических упражнений по их направленности на развитие отдельных двигательных способностей:

1. Скоростно-силовые виды физических упражнений. Они характеризуются максимальной интенсивностью выполняемых физических упражнений и мощностью усилий, мышечных напряжений во время определенных отягощений (спринтерский бег, метание, прыжки, подъем штанги, гиревой спорт, толкание ядра и т.д.).

2. Виды физических упражнений, требующих преимущественного проявления выносливости. В данную группу относятся в основном физические упражнения циклического характера (бег, лыжная подготовка, велосипедный спорт, гребля, плавание). Различают следующие виды выносливости: скоростная выносливость, общая выносливость, выносливость к статической работе и т.д. Естественно, для развития каждого из этих форм выносливости требуются специфические виды физических упражнений.

3. Виды физических упражнений, требующие координационных способностей (ловкости). Качество ловкости главным образом проявляется при разучивании нового, совершенно неизвестного физического упражнения. Однако есть физические упражнения, в

которых идет постоянная детализация отдельных элементов, что требует высокой пластичности нервной системы и что определяет обучаемость организма. К данной группе физических упражнений относятся гимнастика, акробатика, художественная гимнастика, фигурное катание и др.

4. Виды физических упражнений, требующие комплексного проявления физических качеств организма. Данную группу физических упражнений по-другому еще называют упражнениями ситуационного характера (борьба, бокс, все виды спортивных единоборств, спортивные игры, фехтование и т.д.). Для этого вида физических упражнений характерным является изменение ситуации в процессе выполнения физических упражнений. Поэтому изменение условий проведения соревнований, просто выполнение физических упражнений порою требует вовлечения нескольких двигательных способностей человека.

5. Факторы эффективности воздействия физических упражнений.

5.1. Взаимоотношение учителя и ученика при подборе и выполнении физических упражнений является важным моментом в решении педагогических задач, это основа духовных ценностей в области физической культуры. В процесс обучения физическим упражнениям происходит взаимное проникновение педагога и обучающегося. Наличие взаимного доверия между учителем и учеником в процессе выполнения физического упражнения позволяет добиваться высокой эффективности этого процесса. Педагог обязан довести до своих учеников биологическую суть и социальную значимость выполняемых физических упражнений, только это позволит понять значение физических упражнений для формирования физической культуры.

5.2. Наличие научных основ физической культуры - это значит, что закономерности формирования физической культуры личности используются для рациональной организации двигательной деятельности человека. Организация процессов физического воспитания, образования по физической культуре, физического развития, физической подготовки, физического совершенствования требует строгого научного подхода, который позволит добиться необходимого результата этих процессов, т.е. деятельности человека.

Научный подход для деятельной стороны физической культуры предусматривает рационализацию, оптимизацию, экономизацию двигательной деятельности человека с тем условием, чтобы формирование телесной культуры человека шло экономично, без лишних энергозатрат организма. В этом плане примером могут служить имеющиеся нормативные показатели на определенных этапах развития человека, которые установлены в результате масштабного исследования на больших группах населения, и они служат средством оценки физического состояния людей и, главное, является стимулом для систематических занятий физическими упражнениями.

5.3.Методические факторы играют важную роль в обеспечении физиологической эффективности физических упражнений. Методы обучения физическим упражнениям, пути реализации педагогических задач, методика организации физических упражнений составляют систему методических факторов. Дозировка учебных физических нагрузок, используя методические приемы ряда учебных дисциплин таких, как педагогика, физиология, медицина методами определяет результативность воздействия этих упражнений на организм. Уже при составлении плана учебных занятий определяется количество физических упражнений, их повторяемость, общая продолжительность выполнения физических упражнений. Определяется последовательность выполнения отдельных физических упражнений и всего комплекса физических упражнений в целом. Планирование организации и проведения занятий физическими упражнениями должны выполняться с учетом физической подготовленности детей.

5.4.Гигиенические факторы. К ним относятся: гигиена мест занятий, гигиена спортивных снарядов, оборудования и инвентаря, гигиена самих учеников и др. Большое значение имеет гигиена воздуха, воды, освещенности, режим труда и отдыха активизация восстановительных средств, а также средств рекреации и реабилитации.

5.5.Метереологические факторы. Необходимо учитывать температура окружающего воздуха, состояние воды, уровень атмосферного давления в местах проведения занятий. Состояние перечисленных факторов должно соответствовать условиям проведения занятий по физической культуре, которые определяются нормативными документами по организации учебного процесса в школе.

Техника физических упражнений

План

1. Понятие техники физических упражнений.
 - 1.1. Виды техники физических упражнений.
 - 1.2. Основа техники физических упражнений.
 - 1.3. Определяющее звено техники физических упражнений.
 - 1.4. Детали техники физических упражнений.
2. Пространственная характеристика физических упражнений (положение тела, положение головы, траектория движения и др.)
3. Временная характеристика физических упражнений.
 - 3.1. Длительность и темп физических упражнений.
 - 3.2. Ритм физических упражнений.
4. Пространственно-временная характеристика физических упражнений (скорость движения при выполнении физических упражнений).
5. Динамическая характеристика физических упражнений.
6. Обобщенная характеристика физических упражнений.

1.Техникой физических упражнений принято называть те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается наиболее эффективно. «Техника» - слово греческое и означает искусство, следовательно, на роль техники претендуют только те способы выполнения двигательных действий, которые хорошо освоены школьниками, выполняются уверенно и отличаются результативностью. Эффективность выполнения двигательного действия определяется результатом: кг, см, сек, км, м, баллы и др. Есть понятие эффективность способа выполнения вообще, т.е. целой серии упражнений, и эффективность способа выполнения двигательного действия конкретным человеком.

Эволюция способов прыжка в высоту свидетельствует о совершенствовании техники его выполнения. Сначала техникой прыжка в высоту было перешагивание через планку, ибо другого способа не было. Затем появился способ «волна» (перекат), который по эффективности вытеснил технику «перешагивания», оставив его только в роли способа выполнения. В дальнейшем появляется способ прыжка в высоту «перекидной». Свидетельством эффективности

данного способа является то, что многие рекорды мира устанавливались этим способом. Олимпийские чемпионы Р.Шавлакадзе, В.Брумель устанавливали мировые рекорды, прыгая именно данным способом. Затем появляется способ прыжка в высоту «Фосбери-флоп». В настоящее время данный способ выполнения прыжка в высоту является техникой, ибо он самый эффективный. При одинаковой двигательной подготовленности прыгунов данный способ дает прыгуну преимущество по сравнению с другими способами прыжков, 10-15 см. Дело в том, что при переходе через планку центр тяжести спортсмена при выполнении прыжка данным способом проходит под планкой, что и определяет его преимущество. У конкретного человека, школьника любой из этих выше перечисленных способов прыжка в высоту может быть техникой в том случае, когда спортсмен другими способами или не владеет, или выполняет плохо. Согласно учебной программе по физической культуре в школе прыжкам в высоту обучали школьников только способом «перешагивание», и данный способ считался техникой. Развитие техники выполнения способов двигательных действий происходит по диалектическому закону «отрицание отрицания». Каждый новый последующий способ отрицает менее эффективный ранее существовавший способ выполнения физических упражнений. Техника физических упражнений – это результат научного поиска тренера-педагога совместно с самим спортсменом. Даже в самом способе выполнения двигательного действия могут быть индивидуальные особенности, которые повышают эффективность двигательного действия, увеличивая результативность. Известно, что рекордсмен мира, Олимпийский чемпион по прыжкам в высоту В.Брумель со своим тренером Н.Озолиным несколько лет работали по изменению гибкости таза, чтобы добиться разведения ног при прохождении через планку на 180 градусов. Это позволило им на 5 см увеличить личный рекорд и установить мировой рекорд по прыжкам в высоту с разбега (2м 28см).

1.1. Различают стандартную и индивидуальную технику.

Стандартная техника в равной мере подходит всем исполнителям. Индивидуальная техника выполнения физических упражнений, характеризуется двумя моментами:

-во-первых, когда в стандартную технику вносятся изменения в соответствии с индивидуальными особенностями исполнителя,

-во-вторых, индивидуализация, персонализация связаны с физическими и физиологическими особенностями исполнителя, т.е. ученика.

Мастерство спортсмена отражает высокий уровень индивидуализации техники.

Развитие индивидуальной и стандартной техники и их соотношение идет следующим путем. Сначала у детей техника выполнения физических упражнений более менее индивидуальна на элементарной основе, затем постепенно происходит стандартизация техники, ибо обучение данному способу организуется на основании стандартных требований и стандартного наглядного материала. Далее по мере развития техники у конкретного спортсмена она становится индивидуальной, отвечающей только особенностям организма данного человека. Процесс индивидуализации техники физических упражнений двухсторонний. С одной стороны, стандартная техника выполнения физических упражнений приспосабливается к особенностям детского организма. С другой стороны, функциональные возможности и особенности детского организма совершенствуются в зависимости от техники физического упражнения.

1.2. Основа техники - совокупность тех звеньев и черт динамической и кинетической структуры движений, которые необходимы для решения двигательных задач данным способом. Основы техники физических упражнений предполагают последовательность в проявлении мышечных сил, необходимый состав движений и согласованность их в пространстве и во времени. Невыполнение одного из элементов техники физических упражнений ведет к искажению всего двигательного действия в целом. В прыжках в длину в основу входят отталкивание, полет, приземление. Невыполнение или ошибка в выполнении любой из этих частей является причиной искажения всего способа прыжка в длину. Техника физических упражнений может изменяться в зависимости от условий и технологических ситуаций. Ранее в основу техники по прыжкам в высоту с разбега входили: разбег, отталкивание в сочетании с махом, переход через планку и приземление. Приземление относили к основе техники, ибо спортсмен приземлялся на песок. Данное обстоятельство

зачастую приводило к травмам, поэтому этой части техники обращали особое внимание. В настоящее время спортсмены после прыжков приземляются на многослойный поролоновый мат, и приземление существенной роли для результативности прыжка не играет. Поэтому данный элемент техники не входит в основу техники.

1.3. Определяющее звено техники физических упражнений – это наиболее важная решающая часть данного способа выполнения физического упражнения. В метании определяющим звеном является финальное усилие. В гимнастическом упражнении "подъем разгибом на перекладине" определяющим звеном является своевременное и быстрое разгибание в тазобедренном суставе. Обучение физическим упражнениям, как правило, начинается с решающего звена, затем изучаются части основы техники, а детали техники изучаются последними. От уровня совершенствования отдельных звеньев физических упражнений зависит эффективность способа выполнения физических упражнений.

1.4. Детали техники – это второстепенные особенности движений, не нарушающие основные механизмы техники. Детали техники зависят от индивидуальных, морфологических, функциональных особенностей организма. Например, маховые движения при прыжке в высоту можно выполнять и согнутой и прямой ногой. Слепое подражание при выполнении деталей техники начинающим спортсменом может оказать отрицательное влияние на результат. В данном случае все внимание будет обращено выполняющим на детали техники, а решающее звено останется без внимания. Разумеется, и детали техники играют определенную роль при выполнении физического упражнения. Например, некоторые спортсмены при беге совершают раскачивающие движения головой – это, очевидно, им помогает отвлечься от зрителей на стадионе.

При выполнении целостного двигательного действия различают три фазы:

- подготовительная фаза, предназначена для создания условий выполнения данного физического упражнения, условие можно создавать или же путем выполнения самого упражнения, или идеомоторно;

- основная фаза состоит из основных движений основы техники, с помощью которых решается основная двигательная задача (отталкивание полет);

- заключительная фаза завершает движение. Спортсмен постепенно выходит из рабочего состояния, при этом движения постепенно затухают.

2.Пространственные характеристики движений.

2.1.Исходное положение тела. Для выполнения любого физического упражнения существуют исходные позиции и положения (старт пловца, старт бегуна спринтера, боевая стойка боксера и т.д.). По мнению известного физиолога А.А.Ухтомского, стартовое положение называется состоянием «оперативного покоя». В таком положении человек готов к атаке движения, хотя он еще никаких движений не совершает. От исходного положения зависит направление, сила отталкивания. Например, поза спринтера на старте: если он сидит глубоко, то ему нужно время, чтобы выходить после старта из этого положения, это значит, что он уже проигрывает. При описании любого общеразвивающего упражнения в гимнастике существует исходное положение, с которого начинается выполнение двигательного действия. При выполнении любого физического упражнения важное значение имеет рациональная оперативная поза, т.е. положение всего тела. Горизонтальное положение пловца, низкая посадка конькобежца имеют решающее значение для результата. При выполнении ряда гимнастических упражнений положение тела, частей тела, а также головы имеет важное значение. Когда гимнаст выполняет стойку на руках, голова запрокидывается назад, тем самым фиксируются мышцы спины и весь позвоночник. Если гимнаст при этом наклоняет голову на грудь, то сразу же падает на спину. При выполнении гимнастического упражнения «поворот боком» голова также должна быть отведена назад. При невыполнении данного условия даже более квалифицированные гимнасты не смогут выполнить данное физическое упражнение эффективно.

2.2.Траектория движения – путь движущейся части тела. В траектории различают: амплитуду, форму и направление.

Амплитуда – размах движения. Он зависит от гибкости суставов, эластичности мышц и связок. Амплитуда движений создает красоту движения, когда движения совершаются с большим размахом. В ряде случаев в спорте с амплитудой выполнения физических упражнений связана и его эффективность. В фигурном катании, художественной гимнастике, акробатике, спортивной гимнастике упражнения,

выполненные с большой амплитудой, оцениваются, как правило, большими баллами. Вместе с тем человек в своей практической деятельности возможности амплитуды движений своего организма полностью никогда не использует. Его тело или части тела конечной точки амплитуды не достигают, ибо из этой «мертвой» зоны – конечной точки амплитуды выход достаточно затрудняется. Для этого нужна очень высокая физическая подготовленность.

Направление движения. Бывают основные: вверх, вниз, вправо, влево, назад, вперед. Между этими основными направлениями существуют еще промежуточные направления. Направление движений имеет важное значение, когда упражнения выполняются на снарядах или со снарядом. От того, под каким углом и в каком направлении снаряду придается ускорение, зависит и результат. При толкании ядра снаряд рекомендуется выпускать под углом 45 градусов, а при метании копья угол меньше, чем 45 градусов. От баскетболиста в момент атаки корзины требуется высокая точность определения направления броска, ибо мяч проходит сложную траекторию.

Различают прямолинейную и криволинейную формы траектории. При перемещении тела человека в пространстве он приходит к конечному пункту кратчайшим путем. Это характерно, практически для выполнения всех упражнений, однако встречаются и криволинейные траектории. Путь, преодоленный рукой теннисиста вместе с теннисной ракеткой, по форме является криволинейным, сложным.

3.Временная характеристика физических упражнений.

3.1.Различают длительность и темп движений. К временной характеристике относится – изменение движений во времени. Анализируя временную характеристику, специалисты имеют дело с такими понятиями, как своевременное начало выполнения физического упражнения, согласованность движений во время их выполнения, согласованность отдельных движений во время выполнения, так называемые синхронность или асинхронность выполнения, а также последовательность и чередуемость движений. **Момент** - это фиксированное положение тела во времени: начало, середина, конец выполнения физических упражнений. **Длительность** – это время, отводимое на выполнение целого двигательного действия или отдельных его частей. **Темп** – это частота повторений или количество движений, выполняемых за единицу времени. Темп

движения зависит от массы тела и инерции движущей части тела. Так, при движении пальцами можно удержать темп 8-10 движений в секунду, а для одного движения всем туловищем потребуется 1-2-секунды. Существуют различные педагогические способы управления темпом движения: темп можно задать метрономом, хлопками, голосом, дыханием, звуком, биением сердца и т.д. В таких случаях говорят о конкретном лидере, который задает темп. При беге на дистанции иногда темп задают отдельные бегуны – лидеры. Правильно определенный темп бега гарантирует успех дела, а неправильный – сулит огромные неприятности.

3.2.Ритмическая характеристика движений. **Ритм движений – временная мера соотношения длительности частей движений и акцентированных усилий.** Слово «ритм» имеет интегральное значение. Кроме ритма движений, различают музыкальный ритм, стихотворный ритм, сердечный ритм, дыхательный ритм. Ритм означает периодичность, повторение в рамках временных промежутков. В ритме обязательно бывает акцентированный элемент. Разбег по прыжкам в высоту имеет свой ярко выраженный ритм: первая часть разбега – 4 шага выполняется с ускорением, следующие 4 шага равные, как бы основная часть разбега, предпоследний шаг, удлиненный и акцентированный, служит для перевода горизонтального направления скорости в вертикальное и, наконец, последний укороченный шаг.

4.Пространственно-временные характеристики. Скорость движения характеризуется быстротой перемещения тела в пространстве и во времени. Скорость очень похожа на темп, т.е. количество выполненных движений за единицу времени; а скорость – путь, пройденный за единицу времени. Если скорость передвижения человека на всем пути примерно одинаковая, то такое движение называется равномерным. Если скорость движения меняется, то такое движение называется неравномерным. Если во время передвижения на дистанции спортсмен увеличивает скорость, то это называется ускорением, а если замедляет, то отрицательным ускорением. Следовательно, ускорение бывает положительным и отрицательным. Движения, связанные с перемещением тела в пространстве, бывают плавные, без резких изменений скорости. Движения, выполненные с ускорениями или замедлениями скорости, называются резкими. По большому счету перемещение в пространстве в основном происходит

с переменной скоростью, потому что так строго регламентировать выполнение физического упражнения во времени не удастся. История отечественного спорта помнит великолепные спурты легендарного бегуна, чемпиона Олимпийских игр В.Куца. Он использовал как грозное оружие так называемый «рванный» бег, то резко ускоряясь, то замедляя темп бега. Иногда в беге на 5000 м, ускоряясь через каждые 300-400 м, он изматывал своих соперников. На Олимпийских играх в г. Рим, чемпион мира Г.Пири (Англия), не выдержав темпа, предложенного Валерием Куцем, сошел с дистанции. Разумеется, для такого бега, каким обладал В.Куц, нужно обладать феноменальными физиологическими возможностями организма.

5.Динамическая характеристика движений. На человеческий организм влияют внутренние и внешние силы.

К внутренним силам относятся:

1. Активные силы двигательного аппарата – сила тяги мышц,
2. Пассивные силы опорно-двигательного аппарата – эластичность мышц, связок, вязкость мышц и связок,
3. Реактивные силы – силы отражения, возникающие при взаимодействии отдельных тел в пространстве.

К внешним силам относятся – силы, действующие на тело человека извне. Внешними силами являются:

- сила тяжести собственного тела,
- сила реакции опоры
- сила сопротивления внешней среды (вода, воздух, физические тела, пространство и различные предметы).

Для силовой характеристики физических упражнений, часто пользуются понятием силы движения. Сила движения – это воздействие движущегося объекта на встречающееся препятствие. Различают силу отталкивания, силу соприкасания, силу удара ногой, силу удара руками. Утверждают, что сила удара ногой у футболиста по мячу достигает до 500 кг, а сила удара ногой по телу в кикбоксинге превышает 1000 кг.

6.Обобщенные качественные характеристики движений. Эти качества выражают не совсем определенные характеристики движений.

- Точность движения. При этом достигается высокая точность попадания предметов в цель. Это имеет решающее значение в тех видах спорта, где точность играет основную роль: в футболе, в баскетболе и т.д.

- Экономность движений. Она характеризует движение мастера спорта, ибо по мере совершенствования движений они становятся экономными, абсолютно лишенными лишних побочных движений.

- Энергичность движения. Движения выполняются ярко выраженной силой и с высоким напряжением, особенно при преодолении сопротивления соперника.

- Плавность движения. Движения, которые переходят из одного мышечного напряжения в другое медленно, постепенно, без резких усилий.

- Эластичность движений. Это выполнение движений с подчеркнутой амортизацией. В этом отношении интересными представляются приемы мяча баскетболистами, волейболистами: в момент касания мяча руками пальцы рук вместе с мячом отходят в направлении к телу и гасят скорость мяча, затем начинается уже движение в направлении передачи мяча. Этим достигается эластичность передачи мяча.

Структура обучения физическим упражнениям

План

1. Введение.
2. Этапы обучения.
 - 2.1. Ознакомление с двигательным действием.
 - 2.2. Разучивание двигательного действия.
 - 2.3. Совершенствование двигательного действия.

1. Введение. Обучение двигательному действию, или физическому упражнению, в конечном счете, зависит от конкретных решаемых задач обучения – формирования двигательного умения, навыка и двигательного умения высшего порядка.

Структура обучения предполагает определение этапов обучения. Различают следующие структуры обучения: определение готовности обучаемого к освоению двигательного действия (двигательной, моральной, психологической); создание представления (ознакомление с двигательным действием); закрепление и углубленное разучивание двигательного действия; совершенствование физических упражнений и подготовка организма к возможности применения данных двигательных действий в жизни. Деление процесса обучения на этапы, разумеется, условное, и установление границ между этапами обучения также приблизительные.

Определение готовности обучаемого к освоению физических упражнений – физическая его готовность, определяется всем содержанием физической подготовки, т.е. двигательным опытом и уровнем физического состояния, соответствующего для усвоения данного двигательного действия. Физическая готовность, психическая готовность и другие стороны готовности личности обучаемого будут соответствовать задачам обучения, если возрастные особенности и характеристики соответствуют данному уровню. Если в этом плане имеются определенные трудности, то следует провести соответствующую подготовительную работу с целью достижения необходимого уровня подготовленности организма для оптимальной организации процесса обучения.

2.Этапы обучения.

2.1.Ознакомление с двигательным действием (физическим упражнением). Задача: Создание представления – образа данного физического упражнения у учащихся. На данном этапе обучения у учеников возникает образ нового двигательного действия, создается представление о красоте данного физического упражнения. Создание представления о двигательном действии, осмысление его является важным этапом обучения. Если у учеников не удалось создать образ двигательного действия, а также ученики не поняли биологической и социальной сути данного физического упражнения, то эффективность его будет низка. Ученик должен понять необходимость для него данного физического упражнения и полезность воздействия. При формировании представления о двигательном действии необходимо иметь в виду следующие моменты:

- 1) осмысление задачи обучения;
- 2) составление проекта решения задачи;
- 3) попытка выполнения данного двигательного действия.

Далее будет раскрыто содержание каждого момента.

1. Осмысление задачи обучения учеником должно проходить последовательно. Ученикам дается возможность понять всю гамму задач на данном этапе обучения, одновременно происходит деление задач на главные и второстепенные. Обучая учащихся конкретному двигательному действию, вначале нужно создать представление о полном двигательном действии, затем уже, разделяя его на составные части, создать представление о каждой из них. Например, обучение прыжкам в длину. Сначала преподаватель показывает весь способ прыжка в длину, затем уже каждый элемент этого прыжка акцентировано. Ученика надо научить определить основу техники, выделить решающее звено из основы техники, а затем уже таким же способом определяются детали техники.

2. Проект решения задачи. Учитель, опираясь на имеющийся двигательный опыт у учащихся, поясняет характеристики данного двигательного действия и перечисляет их учащимся. Когда ученик полностью знаком с двигательным действием, он приступает к проектированию решения задач обучения. Бывают генеральный проект решения вопроса, а также резервные проекты. Например, при обучении стойке на голове и на предплечьях специалист имеет дело с

тремя способами выполнения данного двигательного действия. На стойку можно выходить толчком двух, махом одной, толчком другой, а также махом обеих ног. Известно, что наиболее распространенным способом данного упражнения является выход на стойку махом одной ноги и толчком другой. Однако при этом резервные варианты решения вопроса, т.е. выполнение физического упражнения любым другим из двух оставшихся способов, ученик выбирает в соответствии с возможностями своего организма.

3. Попытка выполнить физическое упражнение, апробирование его проходит по-разному в зависимости от сложности физического упражнения в целом или по частям. Первоначально представление о двигательном действии создается в самом ученике, в его сознании, затем уже формируется образ его в двигательном аппарате, т.е. ученик имеет уже мышечное представление о двигательном действии. На этапе ознакомления с двигательным действием и создания представления о конкретном физическом упражнении применяются словесные методы обучения (рассказ, указание, анализ, беседа и т.д.), а также метод наглядного восприятия (кинокольцовки, зарисовки, рисунки, показ учителем целостного и расчлененного двигательного действия).

2.2. Разучивание двигательного действия. Главная задача данного этапа обучения – обеспечить формирование двигательного умения и его совершенствование вплоть до навыка. На этом этапе в основном обучают решающему звену и лишь потом, начинают изучать части основы техники. На этапе разучивания двигательного действия применяются все методы обучения: метод слова, метод наглядного восприятия и практические методы обучения. Начало данного этапа обучения определяется тем моментом, когда ученик в конце этапа ознакомления с двигательным действием делает 2-3 попытки для выполнения двигательного действия. Окончанием второго этапа обучения двигательным действиям можно считать время, когда двигательное умение вырабатывается до такой степени, что появляются некоторые признаки, характерные для двигательного навыка: автоматизация выполнения отдельных элементов. В основе данного этапа обучения двигательным действиям лежит повторение. Однако в процессе обучения повторение получается без повторения, т.е. каждое новое выполнение физического упражнения отличается от

предыдущего своими динамическими и кинетическими характеристиками.

Весь процесс повторения можно разделить на две стадии:

- а) образование двигательного умения,
- б) совершенствование двигательного умения.

На втором этапе обучения важное место занимает предупреждение и исправление ошибок. Обучение двигательным действиям, как известно, происходит методом проб и ошибок. Теоретически ошибок может и не быть. Стремление обучать без ошибок способствует их уменьшению, но исключить их не может. Через ошибки ученик должен идти к решению двигательной задачи. Исправление каждой ошибки – это поиск новых путей решения двигательной задачи. Наиболее типичные ошибки:

1) ошибки в конкретных двигательных действиях. Например, во время стойки на руках голову фиксируют между руками, это не дает возможности удерживать стойку, ибо мышцы спины не напряжены соответствующим образом.

2) ошибки отдельные и комплексные. Отдельные ошибки могут быть в виде искажения частей техники, они не грубые и не искажают структуру обучения. Гораздо большие неприятности доставляют комплексные ошибки, касающиеся нескольких частей техники.

3) ошибки автоматизированные и неавтоматизированные. Автоматизированные ошибки возникают в результате неправильного повторного выполнения двигательного действия, т.е. ошибочного его повторения. Ошибка вместе с самой техникой упражнения закрепляется. При исправлении автоматизированных ошибок есть трудности: можно исказить части самой техники. Неавтоматизированные ошибки проявляются в виде случайных ошибок, и на них еще не выработаны условные связи. Поэтому исправление их больших трудностей не составляет, если делать это своевременно.

4) ошибки существенные (грубые) и несущественные (мелкие, не грубые). Грубые (существенные) ошибки искажают основу техники, более того - решающее звено техники. Необходимо добиваться скорейшего и своевременного исправления грубых ошибок, пока они не стали автоматизированными. Искажение основы техники ведет к неправильному усвоению всей техники. Несущественные, незначительные, мелкие ошибки – это ошибки в деталях техники,

закрепляясь они тоже могут стать помехой процессу обучения. Например, освоение прыжка в высоту с согнутой ногой при атаке планки может оказать существенное отрицательное влияние на его эффективность.

5) ошибки типичные и нетипичные. Типичные ошибки бывают характерны для многих учеников, даже для всего класса. Появление типичных ошибок учитель может предугадать, ибо часто они во многом определяются состоянием физической подготовленности детей, интересом учеников к занятиям физическими упражнениями и т.д. Например, при подъеме разгибом ученики разгиб в тазобедренном суставе производят с опережением, и это не дает учащимся выполнить данное гимнастическое упражнение правильно. Учитель, спрогнозировав данную ошибку в выполнении подъема разгибом, обязан предложить детям ряд подводящих упражнений на полу, на низком снаряде и т.д. Нетипичные ошибки, скорее всего ошибки отдельных учеников, физическое и физиологическое состояние которых в значительной степени отличаются от других. Так, физическая неподготовленность часто ведет к нерешительности и т.д. Работа над ошибками:

1) Важно, чтобы ученик понял, осмыслил ошибку. При этом ученику не следует обращать внимание на результат, а думать нужно о технике, о красоте, об амплитуде выполняемого двигательного действия.

2) Учебный программный материал должен быть доступным ученику. К сожалению, на практике получается, что учебный материал составляется с учетом возможностей среднего ученика. Физически более подготовленным ученикам данные упражнения кажется элементарным, а слабо подготовленным ученикам это двигательное действие недоступно. У тех и других учеников по данной причине ослабевает интерес к занятиям физическими упражнениями, и, естественно, исправление ошибок при обучении физическим упражнениям значительно затрудняется.

Исправление ошибок.

1) Когда педагог сумел объяснить причину ошибки ученику и в какой-то степени указал пути исправления этих ошибок, то можно ему рекомендовать другие варианты выполнения физических упражнений. Это позволит в значительной степени преодолевать ошибочные варианты техники.

2) Ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно. Сначала исправлять ошибки в решающем звене техники, затем ошибки в основе техники. В последнюю очередь исправляют ошибки в деталях техники.

3) Исправление ошибок должно соответствовать физическим и физиологическим возможностям организма детей. От детей нельзя требовать невозможного в исправлении ошибок, это вызовет неуверенность в действиях учеников и в будущем станет причиной еще новых ошибок в двигательных действиях.

4) Постараться не допускать появления ошибок, особенно в основе техники. Если они появились, то нужно организовать работу по их скорейшему исправлению.

5) Не следует ученикам показывать выполнение двигательного действия с ошибками в утрированном виде, т.е. вызывая насмешки у других учеников.

Работа над ошибками - крайне серьезное дело, и к нему надо подходить со всей ответственностью. Только установление истинных причин ошибок и нахождение путей их исправления позволит в оптимальные сроки и эффективно исправить их.

2.3. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия.

В некоторых учебниках выделяется еще и четвертый этап обучения двигательным действиям. Было бы логичнее 3 и 4 этапы объединить в один, что нами было сделано, ибо задачи их в основном совпадают. На данном этапе обучения двигательным действиям применяется весь комплекс методов обучения, но преимущество отдается практическим методам обучения, т.е. обучению по частям и в целом. На третьем этапе обучения широко применяются соревновательный и игровой методы обучения, ибо они приближают условия их выполнения к реальным, жизненным условиям. Применение словесных и наглядных методов обучения на данном этапе также имеет свои особенности: ученикам необходимо объяснять физиологические особенности обучения, ибо они уже владеют определенной суммой знаний по биологическим наукам. Учащимся нужно объяснять биологическое значение физических упражнений, а также психологическую характеристику обучающихся. На данном этапе формируется двигательный навык, и он закрепляется и совершенствуется до такого уровня, что его можно было бы

применять в конкретных жизненных условиях, т.е. наблюдается формирование двигательного умения высшего порядка.

На третьем этапе обучения главное значение приобретает многократное повторение, т.е. стереотипное выполнение физических упражнений. Повторение носит определенный характер:

- простое повторение, когда двигательное действие повторяется без изменений, т.е. его качественные, а также кинетические характеристики сохраняются в неизменном виде;

- вариативное повторение – это основа дидактического приема проблемного обучения. Дается задание не только повторить физические упражнения, но и найти другие способы его выполнения. Например, лазание по канату выполняется в несколько приемов (лазание только с помощью рук, лазание с помощью рук и ног). Ученику дается возможность выбрать конкретный способ выполнения лазания по канату в зависимости от его физической подготовленности;

- растянутость повторений во времени – наблюдается тогда, когда в ходе выполнения упражнений исправляют ошибки, ученику объясняют ошибки. Сначала анализируются ошибки отдельных частей техники, затем уже всей техники в целом. Растянутое повторение оставляет в памяти все детали и способствует освоению учебного материала;

- концентрированные во времени повторения составляют основу форсированного обучения. Форсированное обучение (концентрированный показ) препятствует основательному освоению техники, однако форсированное обучение двигательному действию используется, как правило, на заключительном этапе обучения и дает свои положительные результаты.

Формирование двигательного навыка - сложный и длительный процесс, он требует от ученика и учителя серьезных усилий. Двигательный навык формируется неравномерно.

- Формирование двигательного навыка с отрицательным ускорением характеризуется тем, что в начале обучения происходит сравнительно быстрое усвоение двигательных действий, а затем уже качественный рост показателей двигательного навыка резко замедляется. В этом случае нужно искать причины этого явления.

- Выработка двигательного навыка с положительным ускорением: в начальной стадии двигательных упражнений навык вырабатывается в медленном темпе, затем происходит увеличение темпов его

формирования. Это адаптация организма к условиям двигательной деятельности. Затем уже на определенном уровне совершенствования двигательный навык как бы не развивается, и его показатели представляются в застывшем виде. Данное состояние в процессе формирования двигательного навыка называется плато, однако плато – устойчивое состояние навыка - долго не бывает. Если далее не принять меры к поступательному движению в формировании двигательного навыка, наступает регресс, т.е. обратное развитие.

Применение в жизненной ситуации двигательных навыков имеет свои значительные особенности.

-Навык отличается таким уровнем выполнения двигательного действия, что сам ход выполнения не контролируется сознанием. При возникновении неординарной ситуации роль сознания в регулировании данного двигательного навыка резко возрастает, время запуска двигательного навыка уменьшается.

-Умение эффективно использовать доведенный до совершенства двигательный навык в соответствии со сложившимися ситуациями (так можно использовать бег, прыжки, метание при экстремальных ситуациях).

-Умение использовать несколько навыков одновременно в зависимости от условий жизни (метание во время бега, бег по пересеченной местности).

-Умение использовать каскад методов не задумываясь. Например, это встречается в эстафете: после кувырка стреляют из пневматического оружия, затем делают выпад и убегают.

При выработке двигательного навыка и в последующем его совершенствовании возникают следующие ситуации:

-Ранее выработанный двигательный навык способствует ускоренному усвоению нового двигательного навыка, что расценивается как положительный перенос навыка.

-Ранее приобретенный навык отрицательно влияет на выработку нового двигательного навыка – это в значительной степени затрудняет процесс обучения.

В процессе обучения двигательным действиям необходимо добиваться более разнообразного набора выработки двигательных навыков. Например, у детей нужно вырабатывать в равной мере выраженное выполнение двигательного действия правой и левой конечностями. Это дает преимущество при выборе решения в

конкретной жизненной ситуации, ибо для принятия решения иногда требуются считанные секунды. В данном случае ученик принимает мгновенное решение – какой ногой ударить по мячу, ибо ему абсолютно безразлично, как это выполнить.

Формирование двигательного умения и навыка

План

1. Развитие двигательного действия в процессе обучения.
2. Формирование двигательного умения.
3. Формирование двигательного навыка.
4. Формирование двигательного умения высшего порядка.

1. В процессе обучения двигательному действию существуют определенные этапы, т.е. периоды и фазы формирования конкретных уровней физических упражнений. Формирование двигательного действия в практической жизнедеятельности человека происходит двумя путями:

-когда двигательное действие возникает на основе трудовой деятельности, вытекает непосредственно из трудовых элементов и состоит из них;

-с точки зрения физической культуры целесообразные двигательные действия, как известно, носят аналитический характер, т.е. они формируются в виде специфических двигательных действий специально для решения задач физического воспитания – в виде физических упражнений.

В процессе формирования двигательных действий важное значение имеет двигательный опыт человека, который формируется первоначально на основе трудовой деятельности, а затем уже с помощью целенаправленных занятий физическими упражнениями. Двигательный опыт дает направление ученику для формирования нового двигательного действия. Современные условия накопления и сохранения двигательного опыта человека значительно отличаются от ранее существовавших. Создается банк движений на компьютере, что дает возможность для быстрого их использования.

Процесс формирования двигательного действия делится на несколько фаз: двигательного умения, двигательного навыка, двигательного умения высшего порядка и приобретения, связанных с этими фазами специфических знаний.

2. Двигательное умение характеризуется такой степенью овладения техникой двигательного действия, которая отличается

повышенной концентрацией внимания на составные части операции. Оно характеризуется нестабильностью решения двигательных задач.

Отличительные признаки двигательных умений:

-Концентрация внимания в процессе выполнения двигательного действия. Выполнение каждого движения и целого двигательного действия контролируется сознанием.

-Относительная нестандартность в параметрах двигательного действия, что в значительной мере затрудняет воспроизведение данного двигательного действия. Поэтому получается не повторение, а каждый раз новое выполнение двигательного действия не похожего на предыдущее, со своими динамическими и кинетическими показателями.

-Расчлененность двигательного действия. Поскольку каждое движение контролируется сознанием, получается прерывистость движения. Образуется расстояние между выполнениями двигательного действия, вследствие этого возникает затянутость выполнения двигательного действия.

Значение: основой двигательного умения является творческий поиск в решении образовательных задач. В этом видел главный смысл умения основатель отечественной теории и методики физической культуры и спорта П.Ф.Лесгафт.

3. Формирование двигательного навыка. В процессе многократного, так называемого вариативного повторения, двигательное умение плавно переходит в двигательный навык.

Двигательный навык характеризуется такой степенью владения техникой физических упражнений, при которой управление движениями происходит автоматически и действия отличаются высокой надежностью. Автоматизация движений – это главная отличительная черта двигательного навыка. Двигательный навык предполагает акцентирование внимания на условиях и результатах двигательных действий, а сама техника (основа техники, решающее звено техники, детали техники) выполняется автоматически.

Характерные признаки двигательного навыка:

1) Определенные элементы двигательного действия или же все двигательное действие целиком выполняется без сосредоточения внимания, т.е. автоматически.

2) Автоматизм при выполнении двигательного действия не снимает ведущей роли сознания при выполнении двигательного действия, т.е. автоматизацию и выполнение двигательного действия "без участия сознания" нельзя противопоставлять. Наоборот, их единство характеризует двигательный навык.

3) Сознание ученика направлено на узловые компоненты, на учет изменяющихся условий выполнения двигательного действия.

4) Двигательный навык обладает высокой устойчивостью и помехоустойчивостью.

5) В процессе формирования двигательного навыка функции анализаторов перераспределяются. Повышается роль двигательных анализаторов. Роль проприорецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, в костной ткани, в связках, значительно увеличивается. У систематически занимающихся физическими упражнениями постепенно формируется "мышечное чувство", "чувство воды", "чувство гребка" и т.д. Другими словами, спортсмен чувствует свою стихию. Движения, доведенные до автоматизма, экономичны и выполняются при участии ограниченного количества анализаторов.

Вместе с автоматизацией движений происходит и стереотипизация движений по ряду характеристик. Постепенно в процессе совершенствования двигательного навыка каждое последующее повторение все более становится похожим на предыдущие по своим пространственным, временным, пространственно-временным и динамическим характеристикам.

Физиологической основой двигательного навыка является образование устойчивых временных связей в коре головного мозга. По мнению И.П.Павлова, формируется "динамический стереотип". Для двигательного навыка характерна генерализация корковых связей (В.Н.Черниговский, 1980).

Физиологическая стереотипизация не означает, что повторение движений становится абсолютно стандартным и неизменным во всех деталях. Наоборот, само выражение динамический стереотип предполагает диалектическое сочетание двух противоречивых понятий – стереотип и динамичность. Первое означает неизменность, а второе – изменчивость. Когда конкретный человек со своими физическими и

физиологическими характеристиками выполняет повторное двигательное действие, то в абсолютном понимании стереотипа не может быть. Это позволительно только лишь роботу, который механический повторяет любое действие. Главное преимущество динамического стереотипа заключается в том, что он позволяет технически правильно повторять двигательные действия с заданными определенными параметрами.

Физиологические фазы образования двигательного навыка:

а) Образование условно рефлекторных связей в коре головного мозга. В начале образования временных связей активной фазой функционирования центральной нервной системой охватывается большое количество участков коры, что называется иррадиацией возбуждения. Это, в свою очередь, способствует активизации многих мышечных групп, участие которых для обеспечения данного двигательного акта может быть не совсем обязательно.

б) Сбалансированность процессов возбуждения и торможения. Это характерно для высокого уровня тренированности. В этих условиях наблюдается быстрый переход от одного состояния в другое. Например, спортсмен на старте находится в состоянии некоторого торможения, и, как только поступает сигнал для деятельности, он быстро приходит в состояние возбуждения. Смена процессов возбуждения и торможения лежит в основе быстроты двигательной активности.

в) Становление динамического стереотипа. Автоматизация движений.

Взаимосвязь между двигательными умениями и навыками.

Двигательное умение является предпосылкой для образования двигательного навыка. Двигательный навык – это двигательное умение, доведенное до автоматизма. В свою очередь двигательный навык в процессе физического совершенствования может стать предпосылкой для развития нового умения – умения высшего порядка. Таким образом, двигательное умение и навык взаимно переходят друг в друга. Физиологические границы между этими двумя фазами двигательных действий – двигательным умением и навыком – весьма условны. В целом результатом многолетнего процесса обучения является формирование целого каскада двигательных умений и навыков и связанных с ними теоретических знаний.

Характеристика двигательного навыка:

1) Стабилизация и пластичность двигательного навыка. Процесс формирования двигательного навыка носит волнообразный характер. На начальном этапе двигательной деятельности этот процесс носит относительно интенсивный характер. Затем происходит стабилизация, т.е. темпы развития характеристик двигательного навыка замедляются. Жизненный двигательный навык обладает большой устойчивостью, достаточной гибкостью и пластичностью.

2) Постепенность и неравномерность формирования двигательного навыка (двигательный навык формируется с отрицательным ускорением, двигательный навык формируется с положительным ускорением).

3) Разрушение двигательного навыка. Двигательный навык без регулярного и систематического повторения, т.е. физиологического подкрепления, как и любой другой рефлекторный акт, начинает постепенно затухать. Двигательный навык считается вновь вернувшимся во владения двигательного умения, когда двигательный навык окажется в такой степени овладения двигательным действием, при очередном его выполнении человек должен будет задуматься о технических приемах.

4) Перенос двигательных навыков. Различают положительный перенос и отрицательный перенос двигательного навыка.

а) Положительный перенос двигательного умения и навыка предусматривает только положительное влияние их на какое-либо новое двигательное действие, т.е. они ускоряют процесс обучения физическим упражнениям. На начальных стадиях формирования двигательного навыка перенос навыков еще не совершенный, его влияние на другие процессы формирования двигательного навыка проявляется слабо.

Положительный перенос двигательного навыка играет важную роль в оптимизации учебного процесса. Положительный перенос двигательного умения и навыка, т.е. положительное их влияние тем выше, чем по структуре, динамическим и кинетическим характеристикам эти движения близки или совпадают.

б) Отрицательный перенос двигательного умения и навыка наблюдается в том случае, когда они оказывают отрицательные, тормозящие влияния на формирование новых двигательных умений и навыков.

4. Двигательные умения высшего порядка – это умение применять сформированный двигательный навык в реальных условиях жизни. Возникает вопрос: Почему данная фаза обучения двигательному действию так называется? Очевидно, двигательный навык, т.е. автоматическое выполнение двигательного действия, в данном случае оказывается в специфической ситуации, когда человек его использует в неизвестной и новой обстановке. В данном случае двигательный навык по условиям своего применения очень сильно напоминает двигательное умение, но с использованием ранее выработанного двигательного навыка. Поэтому совершенно логично, что данная фаза обучения двигательному действию названа двигательным умением высшего порядка. Характерные признаки двигательного умения высшего порядка:

а) сознательное применение в специфической жизненной ситуации двигательного навыка с быстрой его переориентацией;

б) автоматические действия, характерные для двигательного навыка, при этом могут выполнять и под контролем сознания;

в) высокая помехоустойчивость двигательного умения высшего порядка заключается в том, что при выполнении данного двигательного действия всякого рода посторонние сигналы не в состоянии повлиять на технику выполнения, ибо они доведены до автоматизма.

Значение двигательного умения высшего порядка заключается в творческом выполнении двигательного навыка, благодаря чему возрастает прикладное значение двигательного действия.

В практике организации учебного процесса по обучению двигательным действиям вырабатывается множество навыков, которые могут применяться в экстремальных ситуациях, т.е. стать двигательными умениями высшего порядка. Длительность формирования двигательных умений, двигательного навыка и умения высшего порядка зависит от условий их освоения, закрепления, личностных характеристик ученика, от его двигательного исторического опыта

Методы обучения физическим упражнениям

План

1. Определение методов и методических приемов обучения физическим упражнениям.
2. Требования к методам обучения физическим упражнениям.
3. Характеристика методов обучения физическим упражнениям:
 - 3.1. Словесные методы обучения физическим упражнениям.
 - 3.2. Метод наглядного восприятия в обучении физическим упражнениям.
 - 3.3. Практические методы обучения физическим упражнениям.

1. Определение методов, методических приемов и методики обучения физическим упражнениям.

Метод обучения двигательным действиям есть такой способ воздействия на организм, при котором решается широкий круг задач образования по физической культуре и физического воспитания. Метод обучения – это путь или способ организации процесса обучения физическим упражнениям.

Методические приемы – это способы воздействия на организм, когда решаются более конкретные задачи процесса обучения. У одного и того же метода может быть множество методических приемов. Например, при обучении прыжкам в длину с разбега обучение происходит двумя путями: в целостном виде и расчленением его на составные части – движения. Методический прием предполагает также акцентированное обучение отдельным частям техники.

Методика обучения физическим упражнениям есть система воздействия на организм обучающихся с целью преобразования их двигательной деятельности. Как итог воздействия на организм системы методов и методических приемов обучения получается результат морфологических и функциональных изменений. Методика включает ряд методов обучения и методических приемов, а также способов организации. Например, существует понятие "методика уроков физической культуры в школе". Оно включает средства, методы обучения и организации, принципы, основы, которые, объединяясь, составляют систему, т.е. методику.

2.Требования к методам обучения.

-Научная обоснованность методов обучения физическим упражнениям с точки зрения философской теории познания и учения о высшей нервной деятельности. Метод должен способствовать более полному использованию диалектических законов развития общества. Только тогда эффективность обучения будет на должном уровне.

-Соответствие методов обучения поставленным задачам. Например, задача - научить опорному прыжку через козла. Можно обучать в целом и по частям. Обучение по частям в данном случае более рентабельно и эффективно.

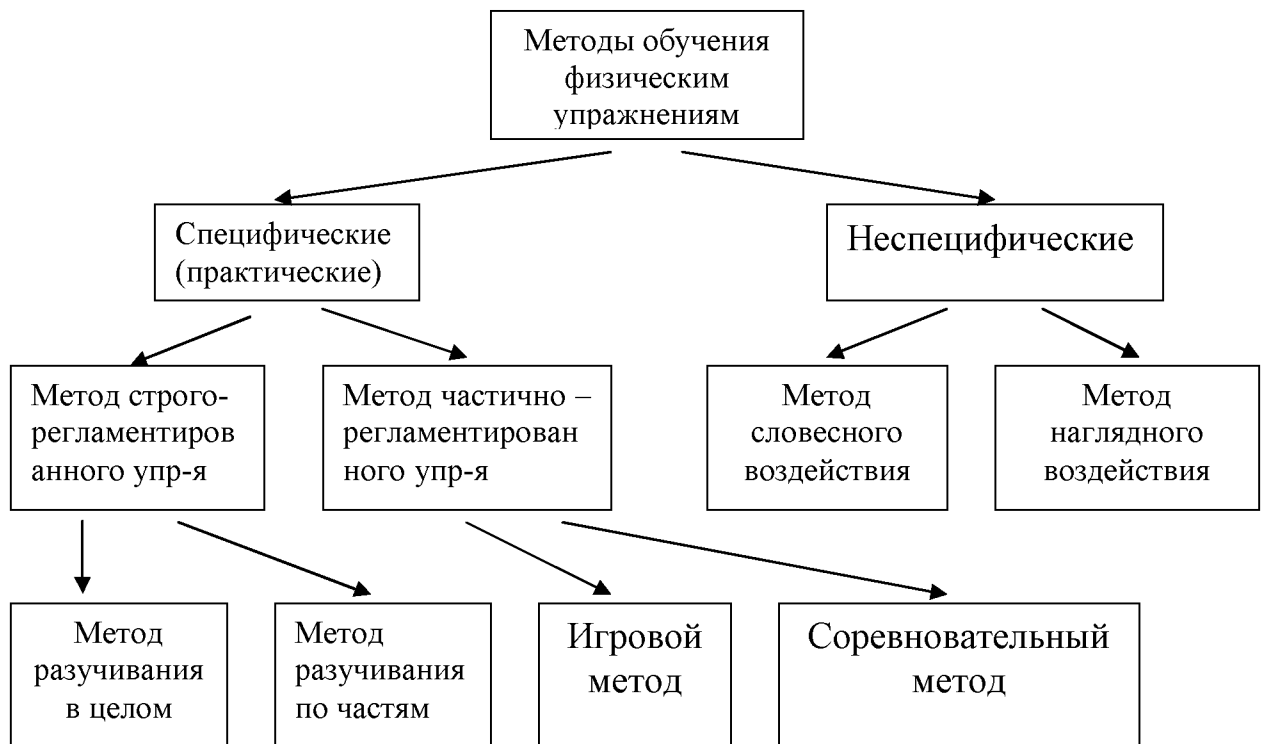
-Метод должен обеспечивать воспитывающий характер обучения. Одновременно с обучением развиваются двигательные способности, формируются двигательные, психические, эстетические качества.

-Соответствие метода обучения специфике учебного материала. Сложные физические упражнения требуют расчленения и применения почти всего арсенала методов. На этапе совершенствования двигательных навыков широко применяются игровой, соревновательный методы обучения физическим упражнениям.

-Соответствие методов обучения физическим упражнениям индивидуальной и групповой подготовленности учащихся. В этой связи необходимо отметить, что слабые ученики изучают технику физических упражнений расчлененным методом, а сильные, наоборот, любят выполнять физические упражнения в целом.

-Разнообразие использованных методов обучения и методических приемов позволяет эффективно решать образовательные задачи. Метод и методический прием, в целом вся методика обучения как система воздействия на организм определяются во многом творческими способностями учителя физической культуры и уровнем его профессиональной подготовленности. В процессе использования того или иного метода обучения каждый творчески работающий учитель вносит свое "я". П.Ф.Лесгафт говорил: "Метод - это Я!" Все методы хороши, но только каскад их обеспечивает успешное решение педагогической задачи.

3. Характеристика методов обучения физическим упражнениям.



3.1.Словесные (вербальные) методы обучения выполняют различные функций: конструктивную, организаторскую, исследовательскую и т.д. Этот метод используется на начальном этапе обучения для создания представления о двигательном действии. Прежде всего, образ физического упражнения создается словом на основе двигательного опыта ученика. Различают две функции слова: смысловую (содержание) и эмоциональную (чувствительную). Методические рекомендации к смысловой функции:

- Содержание слова должно быть понятным ученикам и соответствовать задачам обучения. При объяснении новой задачи необходимо вспомнить пройденный материал подобного же содержания и обеспечить при этом смысловую связь между ними.

- Словом нужно доходчиво объяснять социальную и биологическую суть физических упражнений. Если детям понятно объяснить значение выполнения данного физического упражнения, то

у них развивается интерес к выполнению данного физического упражнения, в итоге повышается эффективность его влияния.

- Слово может устанавливать взаимосвязь, как между отдельными частями физических упражнений, так и между целостными двигательными действиями. Это нужно для понимания сложности физических упражнений, для определения способов их преодоления, а также для подбора подводящих упражнений.

- Слово учителя для понимания сути физических упражнений чрезвычайно важно. Даже при непосредственном выполнении физического упражнения учитель обязан своевременно делать устные замечания, подсказывать, помогать детям осваивать новые физические упражнения.

- При формировании двигательного навыка учителю не следует пользоваться словесным методом обучения. Это может заставить задуматься ученика, в итоге вновь может привести к умению и в целом замедлению совершенствования двигательного действия.

- Метод слова имеет свои специфические особенности, что подчеркивается наличием специальной терминологии. Большинство физических упражнений выражают гимнастическую терминологию. В то же время различные виды спорта имеют свою терминологию, в зависимости от того, в какой стране этот вид спорта возник и развивался: русский хоккей в России, шахматы – в Китае, Индии; дзюдо в Японии; самбо в России; футбол в Англии; фехтование во Франции. При проведении чемпионатов мира преимущественно используется язык той страны, где возник этот вид спорта.

К терминологии предъявляются определенные требования: краткость, точность, понятность, показательность.

Эмоциональные функции слова достигаются правильным логическим построением фраз. Они усиливаются интонацией, мимикой, жестикуляцией. Иногда слова не несут смысловую нагрузку, но их влияние на качество выполнения физических упражнений значительно. Они показывают отношение учителя к ученикам, его желание помочь в преодолении трудностей. Иногда тренер стоит у бровки или же у кромки поля и что-то говорит. Это, как правило, слова междометия: "Гоп-гоп", "резче-резче", "короче шаг" и т.д. Хотя эти слова никакую информацию не несут, они понятны тренеру и ученику и в значительной степени помогают вносить коррективы в процесс двигательной деятельности.

Основные средства реализации словесного метода обучения физическим упражнениям: лекция, рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, оценка, команда, подсчет и т.д.

Лекция. В основном применяется в практике вузовского образования по физической культуре. Теоретические сведения на академических занятиях в высших учебных заведениях сообщаются студентам на лекционных занятиях, затем студенты выполняют реферативные домашние задания.

Рассказ. Перечисляя определенные характеристики физических упражнений, учитель создает представление о целом двигательном действии. Данный методический прием применяется в основном на этапе ознакомления двигательным действием.

Объяснение – установление причинно-следственных связей, когда учитель устанавливает определенную последовательность протекания процессов обучения словесным путем.

Беседа – это общение педагога и ученика в форме диалога, когда происходит общение в вопросно–ответной форме.

Разбор методических приемов, методов обучения, анализ техники двигательного действия позволяют установить систему в процессе обучения.

Указание. Во время выполнения физических упражнений учитель дает краткие указания: "голову", "ноги", "руки", "туловище" и т.д. Согласно специфической терминологии ученик воспринимает содержание этих указаний, что помогает ему правильно выполнять физические упражнения.

Команда и подсчет – специфические действия педагога, определяющие степень профессиональной его готовности. В основе команды и подсчета лежит ритм. Команда и подсчет имеют свою ритмику, ибо они сопровождают выполнение физических упражнений.

3.2.Метод наглядного восприятия основывается на взаимосвязи процесса обучения физическим упражнения с рецепторными образованиями (зрительные рецепторы, слуховые рецепторы, проприорецепторы, которые расположены в мышцах, сухожилиях и связках и т.д.).

Метод наглядного восприятия в основном применяется на этапе ознакомления с двигательным действием для создания образа физических упражнений. Различают: 1. непосредственный показ физического упражнения; 2. демонстрацию наглядных пособий.

Среди методов наглядного восприятия занимает особое место показ двигательного действия учителем. Специалисты называют это обучением на основе подражания. Готовность ученика к восприятию показанного учителем двигательного действия обуславливается следующими факторами:

1) Способностью ученика анализировать двигательное действие. Ученик должен уметь наблюдать концентрированно, расчленять физические упражнения на части, т.е. анализировать его. Только тогда ученик сможет воспроизвести данное двигательное действие.

2) Физические упражнения должны отвечать уровню физиологической, физической, психической, педагогической подготовленности ученика, т.е. физические упражнения должны быть доступными.

3) Ученик должен обладать необходимым запасом умений для подражания.

4) У ученика должен быть интерес к данному физическому упражнению, желание подражать, т.е. стремление к активному усвоению его.

5) Наличие современного инвентаря и оборудования и способов контроля за уровнем его подражания.

Требования к показу учителем физических упражнений:

1) Показ сочетается со словом, т.е. показ сопровождается объяснением, пояснением. При этом важно использовать специальную гимнастическую терминологию.

2) Соотношение показа, объяснения, разъяснения должно определяться задачами обучения, этапом обучения.

3) При показе следует учитывать стремление учеников подражать психологическому состоянию учителя, необходимо поднимать познавательный интерес.

4) Недопустим неточный, небрежный показ, ибо ученик может воспринять это как унижение его личности. Главное, он ошибочно может усвоить данное двигательное действие.

5) Поручать показ упражнения ученикам можно в следующих случаях:

- а) учитель по состоянию здоровья не может показать упражнение;
- б) если при показе упражнения учитель вынужден принять положение вниз головой;

в) когда наиболее подготовленный ученик в состоянии демонстрировать более высокую технику физического упражнения.

б) При показе учитель должен занять такое положение, при котором удобно руководить всем классом (стоя на возвышенности). Все ученики должны видеть выполнение физических упражнений педагогом.

7) Показ физического упражнения должен быть зеркальным.

В процессе обучения используются следующие наглядные пособия: плакаты, схемы, рисунки мелом на доске, зарисовки учеником на бумаге, кинофильмы, кинокольцовки, световые и звуковые лидеры.

3.3. Практические методы обучения физическим упражнениям.

3.3.1. Метод строго регламентированного обучения двигательным действиям. При этом регламентируются формы движения, динамические и кинетические характеристики движений, нормы нагрузки, условия выполнения нагрузки и т.д.

Метод строго регламентированного обучения физическим упражнениям встречается в двух формах:

- метод разучивания физического упражнения по частям. Данный метод обучения физическим упражнениям схематично обосновал еще П.Ф.Лесгафт, давая определение физическому образованию: "...изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими ...". При этом необходимо помнить, что расчленение физических упражнений на составные части – движения, является не самоцелью, а способом оптимизации процесса обучения. Не следует уделять особое внимание изучению отдельных частей, ибо главное правильно выполнить данное двигательное действие в целостном виде.

Для изучения целостного двигательного действия особое значение имеет создание системы подводящих упражнений.

Методически целесообразное разучивание по частям предусматривает:

1) Оптимизацию процесса обучения. Если физическое состояние ученика невысокое, и он не может выполнять целое двигательное действие, то для тщательной отработки применяется расчлененное разучивание двигательного действия.

2) Процесс обучения по частям делает каждое занятие более продуктивным, конкретным, ученик выполняет более простые

движения, т.е. отдельные движения более удовлетворенно, ибо у него все получается.

3) Использование подводящих упражнений делает процесс обучения разнообразным, богатым.

4) Ученик сравнительно быстро восстанавливает утраченные между двигательными навыками связи.

5) Разучивание по частям необходимо для обучения координационно сложных физических упражнений.

- Метод разучивания физических упражнений в целом, во-первых, используется для разучивания более простых физических упражнений. Во-вторых, изучение всех упражнений, даже самых сложных, заканчивается выполнением их в целом. Этот метод применяется на этапе совершенствования двигательного действия.

3.3.2. Метод частично регламентированного обучения физическим упражнениям.

- Игровой метод обучения физическим упражнениям во многом напоминает игру. Однако игровой метод отличается тем, что здесь решаются образовательные задачи: ознакомление, разучивание, совершенствование двигательного действия. Игра при этом носит сюжетный характер. Игровой метод обучения физическим упражнениям не ограничивается только использованием подвижных и спортивных игр для целенаправленного обучения двигательным действиям. Иногда игровой метод обучения физическим упражнениям реализуется в виде сюжетной игры на протяжении всего занятия. Например, передвижение на деревянных лошадях с выполнением отдельных движений, выполнением различных движений на станциях, отдыхом; при этом меняются условия.

Характерные признаки игрового метода обучения:

1) Яркое соперничество и высокая эмоциональность создают реальные условия применения данных физических упражнений в жизни,

2) чрезвычайно изменчивые условия игры и условия выполнения двигательной задачи,

3) вариативность игровых ситуаций, трудности решения задач,

4) отсутствие регламентации во времени и в условиях игры,

5) комплексное проявление двигательных способностей.

- Соревновательный метод обучения физическим упражнениям в основном применяется на этапе совершенствования двигательного

действия, ибо ознакомление и разучивание двигательного действия во время игровой ситуации крайне затруднены. Соревновательный метод обучения очень похож на соревнование, но имеет свои особенности.

Наиболее характерные особенности соревновательного метода обучения физическим упражнениям:

1) Победа присуждается при условии поставленной задачи обучения. Например, в условиях игры в баскетбол попадание в корзину засчитывается при атаке с правой или с левой стороны с двух беговых шагов.

2) Максимальное проявление физических и эмоциональных сил в борьбе за высокое спортивное достижение. Это позволяет проверять освоенность физических упражнений в сложных соревновательных условиях.

3) Ограничивается возможность управления учеником, делать ему замечания. Вместе с тем соревновательный метод дает возможность раскрыть физиологические возможности ученика.

Следовательно, соревновательный метод обучения физическим упражнениям дает возможность совершенствовать технику выполнения физических упражнений достигать высокого уровня развития двигательных способностей.

Принципы обучения физическим упражнениям

План

1. Общепедагогические принципы обучения.
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип наглядности.
4. Принцип доступности и индивидуализации.
5. Принцип систематичности.
6. Принципы, выражающие специфичность занятий физическими упражнениями.

1.Общепедагогические принципы обучения (дидактические принципы) находят свое преломление в условиях обучения двигательным действиям, поскольку теория и методика физической культуры и спорта как учебная дисциплина развивалась в недрах педагогики и отделилась от нее как самостоятельная учебная дисциплина лишь в середине прошлого XIX столетия. Фактически общедидактические принципы определяют весь педагогический процесс по физической культуре. В рамках данной лекции будут рассмотрены закономерности, конкретные условия функционирования общепедагогических принципов в практике обучения физическим упражнениям.

Свод этих дидактических принципов в обучении физическим упражнениям составляет методическую основу организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Общепедагогические принципы обучения и воспитания (сознательность и активность, наглядность, доступность и систематичность и т.д.) определяют подходы в учебной деятельности по физической культуре, а также являются основой для развития процессов обучения и воспитания по физической культуре.

2.Принцип сознательности и активности.

Впервые непреходящее значение данного принципа в физическом образовании доказал П.Ф.Лесгафт (2012 году исполнилось 175 лет со дня его рождения). Система педагогического образования, разработанная П.Ф.Лесгафтом, основывается на этом принципе: вместо муштры, он рекомендовал сознательное усвоение физических

упражнений. Реализация данного принципа предусматривает формирование у школьников системы знаний, убеждений о физических упражнениях. Ученик должен знать и уметь сознательно выбирать для себя необходимые физические упражнения.

Для достижения поставленных задач необходимо выполнять ряд требований:

1) Целеустремленность. Умение определять цели и подходы к их выполнению – есть организация учебного процесса. Цели бывают ближние и отдаленные. Главная цель – это цель, сформулированная в программе по физической культуре в школе, т.е. содействие формированию физической культуры ученика. Эта цель отдаленная, может быть, непонятная ученику сразу. Бывают и более ближние цели, постоянное выполнение которых приведет к реализации главной цели. Например, подготовка ученика к выполнению учебных норм, обозначенных в специальном разделе учебной программы - это цель ближняя, узкая. Выполнение подобных целей способствует подготовке организма к реализации глобальной отдаленной цели.

Целеустремленность не означает достижение цели любой ценой.

2) Конкретизация целей и формирование задач обучения. Здесь имеет место конкретизация ближних задач – овладение каким-то конкретным двигательным действием, техникой его выполнения, а отдаленная глобальная задача – обеспечить высокий уровень физического развития.

3) Доступность решаемой задачи при обучении двигательному действию. Если физическое упражнение простое, то интерес учеников при обучении данному упражнению будет невелик, а техника выполнения не вызовет большого интереса. Если упражнения сложные, то они будут пугать ученика, вызовут неуверенность. По этой причине произойдет угасание интереса к данному физическому упражнению. Поэтому физические упражнения для учеников, даже в одном классе, необходимо подбирать в зависимости от их двигательной подготовленности, физиологических и психологических особенностей личности. Дозировать физические упражнения, необходимо исходя из выше перечисленных условий.

4) Осмысленное отношение ученика к учебному материалу. Для каждого этапа обучения физическим упражнениям и возраста существуют свои правила осмысления физических упражнений.

Понимание выполняемого двигательного действия - процесс исключительно длительный.

Данный принцип сознательности и активности предполагает, в первую очередь, установление и развитие мотивации занятий физическими упражнениями и на этой основе развитие интереса. При этом мотивы зависят от возраста обучающихся и уровня их физического развития.

У детей дошкольного возраста понимание физических упражнений крайне слабое. Главная мотивация для них в том, что их интересуют физические упражнения потому, что они выполняются взрослыми. Поэтому взрослые при выполнении физических упражнений обязаны постоянно привлекать внимание детей, чтобы побудить их интерес к двигательным действиям. У детей в этом возрасте мотивы выполнения физических упражнений не сформулированы, они лишь основываются на подражании.

В младшем школьном возрасте основой мотивации для выполнения физических упражнений является их красота. Особенно детей привлекают естественные виды физических упражнений (бег, ходьба, плавание, прыжки, метание, лазание, поднимание и перенос тяжести). Из-за простоты и доступности этих физических упражнений дети их охотно выполняют и постепенно начинают понимать их значение. Наряду с выработкой двигательных умений, крайне важно формировать у них знания о физических упражнениях, о влиянии их на организм учеников. Это станет со временем основой для формирования устойчивых мотивов систематического выполнения физических упражнений. В данном возрасте дети начинают понимать, что физические упражнения положительно влияют на их организм, во время выполнения физических упражнений у них устанавливается радостное настроение, это помогает сохранению здоровья.

У детей среднего школьного возраста появляется мотивация для выполнения физических упражнений в виде результата. В этом возрасте у детей начинают бурно развиваться двигательные способности, от которых зависит результативность двигательной деятельности. Поэтому на занятиях физическими упражнениями при обучении двигательным действиям необходимо показывать результаты обучения. Поскольку результат зависит от качества усвоения двигательного навыка, основное внимание следует обращать технике выполнения физических упражнений. Дети в данном возрасте

из-за пластичности нервной системы достаточно легко усваивают даже сложные двигательные действия. Интерес к физическим упражнениям, по сравнению с другими возрастными группами, является самым высоким.

В старшем школьном возрасте у учащихся уже другие интересы, другие мотивы занятий физическими упражнениями. Они уже вполне способны определять, зачем нужно выполнять это упражнение, а не другое. В этом возрасте школьники достаточно четко поляризуются согласно интересам занятий на девушек и юношей. Юношей интересуют физические упражнения силового характера, а девушки предпочитают физические упражнения на грацию, пластичность (физические упражнения по художественной гимнастике). В этом возрасте дети уже задумываются о предстоящей жизни, о профессии, что накладывает отпечаток на мотивацию занятий физическими упражнениями с целью более основательной физической подготовки. Ученик должен знать и сознательно подбирать физические упражнения для воздействия на свой организм.

- Принцип активности в обучении физическим упражнениям. Решающим фактором в реализации принципов сознательности и активности является их оптимальное взаимодействие. Активность при выполнении физических упражнений - это еще и инициативность. Невозможно освоить новое двигательное действие, не проявив должной активности и инициативы. Уровень двигательной активности увеличивается от этапа обучения к этапу. Особая активность требуется от учеников в приобретении знаний о двигательной деятельности. Активация умственной деятельности – необходимое условие для успешной организации учебно-воспитательного процесса при обучении физическим упражнениям.

При реализации принципа активности следует выполнять определенные правила:

1) Характер мотивов и связанных с ними требований к ученику должны быть строго согласованы и не должны противоречить друг другу.

2) Активность ученика проявляется не только в его "беготне", но и сознательной организации необходимой деятельности при обучении двигательным действиям. Это предусматривает доступность обучения физическим упражнениям.

3) Активность не допускает потери связи между изучаемыми движениями, т.е. не допускает перескакивания от одного элемента к другому (соблюдение принципа последовательности). Только, осознанная последовательность в сочетании с ускорением обеспечивает активность в обучении физическим упражнениям.

4) Повышенную двигательную активность необходимо поддерживать, обеспечивая устойчивое внимание к изучаемому двигательному действию. Механическое заучивание, даже активное, малоэффективно.

5) Повышение двигательной активности должно проявляться не только в процессе формирования двигательных навыков, но и в приобретении знаний, а также в последующем процессе применения знаний и навыков в жизни.

6) Активное учение должно стимулировать активность всего коллектива. Иначе активность одного человека может быть не понята всем коллективом.

7) Педагог не должен подавлять активность ученика, а наоборот, стимулировать, объясняя важное значение активности.

3.Принцип наглядности в обучении физическим упражнениям.

Следует различать метод наглядного обучения и принцип наглядности в обучении. Метод – это способ обучения двигательным действиям – формирование умений, навыков происходит на основе восприятия живого образа предмета. Что касается принципа наглядности в обучении, то здесь речь идет о закономерностях обучения, о законах познания истины: "от живого созерцания к абстрактному мышлению, от него к практике". Процесс познания при обучении физическим упражнениям - это познание нового, малоизвестного.

Ступени реализации принципа наглядности.

1) Данный принцип требует более широкой организации учебного процесса с подключением для этой цели многих анализаторных систем (зрение, слух, мышечное чувство и т.д.). При этом они играют свою ведущую роль по-разному на разных этапах обучения. На этапе ознакомления с двигательным действием ведущая роль для создания образа о физическом упражнении принадлежит зрительному анализатору, а на этапе совершенствования двигательного действия

значение проприорецепторов становится подавляющим, ибо продолжается активное разучивание двигательного действия до появления мышечного чувства.

2) Принцип наглядности требует, чтобы восприятие двигательных действий учеником было осознанное. Ученик должен понять суть увиденного двигательного действия. От восприятия конкретного двигательного действия ученик должен перейти к осознанию общих признаков, в этом дидактическая ценность процесса обучения физическим упражнениям.

3) Наглядность должна обладать действенностью, т.е. ученик должен искать наиболее эффективные пути решения двигательных задач.

Следовательно, в принципе наглядности отражается материалистический характер всего процесса обучения физическим упражнениям.

Формы наглядности в обучении физическим упражнениям:

- зрительная наглядность – в основном присутствует в виде показа физического упражнения преподавателем, а также в виде демонстрации отдельных зрительных сигналов;

- слуховая наглядность – использование различных слуховых сигналов (звук шагов, звук бега, звук метронома и т.д.);

- двигательная наглядность – попытка выполнить двигательное действие на этапе ознакомления, почувствовать данное движение мышцами;

- словесная наглядность – формирование образа движений путем применения слова (рассказ, беседа, объяснение и др.).

Эффективность принципа наглядности обеспечивается рядом правил.

1) Комплексное применение приемов наглядности. По мере повторения двигательных действий совершенствуются анализаторы: увеличивается их чувствительность и др. Под влиянием основного анализатора активизируются и другие.

2) Усиление обратной связи, т.е. зеркальный показ физических упражнений, просмотр кинофильмов, киноколеек и др.

3) Реализация принципа наглядности требует учета возрастных особенностей, физической подготовленности, двигательного опыта, психического состояния и др.

4) Создание образа двигательного действия должно опираться на уже известные физические упражнения, в целом на двигательный опыт человека.

5) Принцип наглядности предусматривает динамичность процесса обучения, т.е. по мере освоения нового двигательного действия происходит и его анализ.

4. Принцип доступности и индивидуализации.

- В реализации данного принципа важно определить меру доступности. А это, в свою очередь, зависит от психических, физиологических и др. возможностей ученика. Полное соответствие между возможностями ученика и трудностями выполнения двигательного действия – это оптимальная мера доступного. Определение меры доступности закладывается в саму программу по физической культуре в школе, где имеются нормативы, а также определяется последовательность выполнения физических упражнений. Конкретные данные о физических возможностях ученика получают тестированием; тестовые задания проводятся также в рамках учебной программы по физической культуре в школе.

- Последовательность обеспечивается методическими условиями доступности. Избранные методы обучения, методические приемы, способы организации учебного процесса в целом создают необходимые условия для доступности освоения двигательных действий. Новые двигательные действия возникают на базе уже имеющихся. Одно из решающих условий доступности в обучении – это преемственность. Это условие основывается на использовании двигательного опыта в области физической культуры: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Важное условие доступности – постепенность в переходе от более легких заданий к более сложным. При постепенности процесс обучения не форсируется, а физические упражнения усваиваются постепенно. Здесь существует правило: от простого к сложному; от легкого к трудному. Понятия "простое" и "сложное" относятся к характеру техники физических упражнений. Доступность в обучении определяется также координационными способностями, т.е. развитием способностей ловкости, которая лежит в основе обучаемости.

- Индивидуализация – построение учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей учеников. Процесс физического,

физиологического, психического развития ученика сугубо индивидуален, и поэтому обучение и воспитание в области физической культуры должны вестись, на основе индивидуальных характеристик личности. Этим достигается соблюдение принципа обучения – доступности. Индивидуализация нужна для приобретения знаний, выработки двигательных умений и навыков, а также формирования физических и духовных качеств. Индивидуализация должна строиться на базе педагогических принципов. Условие индивидуальной организации учебно-воспитательного процесса нельзя навязывать всем. Только взвешенная индивидуализация на фоне общих условий обучения двигательным действиям, а также воспитания физических и других качеств позволяет оптимизировать процесс обучения физическим упражнениям.

5.Принцип систематичности.

Систематичность означает, прежде всего, плановость, упорядоченность, когда учебно-воспитательный процесс организуется по заранее определенному порядку. Это не значит, что запланированность - догма, наоборот, она ориентирует на всю технику физических упражнений, включая и детали. Планирование достигается последовательностью, преемственностью учебного материала по физической культуре. В школе существует графическое планирование учебного материала по физической культуре, составляются различные конспекты уроков по физической культуре. Это позволяет логически правильно, последовательно построить учебный процесс, обеспечить преемственность основного материала учебной программы и эффективность его усвоения.

6.Принципы, выражающие специфичность занятий физическими упражнениями.

- Принцип непрерывности – обеспечивает перманентность эффекта занятий физическими упражнениями. Если между занятиями будет большой перерыв, то начнется процесс разрушения двигательного навыка. Этот негативный процесс основан на том, что в процессе выполнения физических упражнений в организме происходят значительные физиологические и морфологические изменения. В основе этой зависимости лежит сформулированный Ж.Ламарком "закон упражнений" - "частое и неослабевающее задействие какого-

нибудь органа укрепляет понемногу этот орган, развивает его, увеличивает и создает ему силу, соразмерно с возможностями самого потребителя, тогда как постоянное недоупотребление органа непременно ослабевает его, приводя в упадок, последовательно сокращает его способности". В своих научных исследованиях, особенно во время работы в Казанском государственном университете, П.Ф.Лесгафт развил учение Ж.Ламарка и пришел к выводу, что "функция делает орган". На этом основывается учебная дисциплина "динамическая анатомия". Согласно представлениям П.Ф.Лесгафта, профессия человека, связанная с двигательной деятельностью, оставляет глубокий след в его организме, деформируя скелет, наиболее крупные трубчатые кости, особенно подверженные систематическому влиянию трудовой двигательной деятельности: у всадников «О»-образные ноги, у кузнецов – деформируются трубчатые кости рук и т.д. Степень положительного эффекта упражнений зависит от напряженности трудовой деятельности, а также продолжительности перерывов между занятиями. В первые же часы после прекращения занятий физическими упражнениями идет процесс интенсивного стирания физиологического следа в организме. Считается, что если после прекращения занятий физическими упражнениями прошло 2-3 суток, то эффект упражнений так ослабевает, что последующее выполнение физического упражнения строится уже не на остаточном эффекте от движений, выполненных на предыдущих занятиях. Здесь важно отметить и другое положение, когда последующие повторения физических упражнений начинаются в утомленном состоянии организма, что, в свою очередь, снижает эффект упражняемости. Поэтому важно определить паузу отдыха индивидуально каждому ученику в зависимости от его уровня двигательной подготовленности, а также характера и интенсивности выполняемой нагрузки.

- Принцип постепенного наращивания развивающего тренировочного влияния лежит в основе адаптационных процессов. Данный принцип реализуется как минимум в двух формах. Во-первых, обучение двигательным действиям начинается от простого к сложному двигательному действию. Сложное двигательное действие формируется на основе двигательного опыта, сформированного использованием естественных простых движений человека, затем уже используются физические упражнения все более сложной структуры и в новых комбинациях. Только такой принцип, по выражению

И.П.Павлова, ведет к формированию условного рефлекса, его поддержанию и развитию, ибо раздражитель должен меняться по силе своего воздействия. Стереотипно меняющиеся раздражители перестают быть факторами раздражения организма.

Важное значение имеет нормирование воздействующих факторов на организм – двигательных действий:

1) Суммарная нагрузка состоит из разового и систематического выполнения физического упражнения. Естественно, они резко отличаются. Напряженность разового мышечного выполнения бывает выше, чем постоянное выполнение такой нагрузки учениками. Когда эффект упражняемости увеличивается, организм ученика может и не выдержать такую нагрузку.

2) Увеличение параметров мышечной нагрузки следует делать тогда, когда уже ее влияние на организм или стабилизировалось, или даже стало уменьшаться.

3) Принцип циклического построения занятий - проектирование и использование отдельных циклов, серий занятий. В школьной практике при выполнении программы используются циклические построения отдельных разделов программы. Например, по легкой атлетике существуют серии уроков по обучению прыжкам, по обучению метанию. Это дает возможность выработать более устойчивое, на грани двигательного навыка двигательное умение.

4) Принцип возрастной адекватности процесса обучения физическим упражнениям. Весь учебный материал по программе "Физическая культура в школе" построен с учетом возрастных особенностей школьников. Процесс обучения физическим упражнениям строится по принципу возрастной адекватности используемых физических упражнений – основных средств физической культуры.

Развитие двигательных способностей

План.

1. Определение и закономерности развития двигательных способностей.
2. Развитие силовых и скоростных способностей.
3. Развитие координационных способностей.
4. Развитие способности к выносливости.
5. Поддержание и развитие способности к гибкости.

1. Двигательные способности есть структурные и функциональные особенности организма, которые обеспечивают специфическую эффективность двигательной деятельности.

Человек рождается с генетически заложенными задатками, которые он унаследует от своих предков. Задатки в процессе жизнедеятельности организма развиваются и формируются в виде основных двигательных способностей (силовые способности, скоростные способности, способности к ловкости, способность к выносливости, координационные способности), и на их основе воспитываются многообразные физические качества. Они составляют качественную основу всей двигательной деятельности человека. Развитие физических способностей обеспечивается единством наследственных факторов и процессом педагогического воздействия на организм.

Характер двигательной деятельности, в частности, разные режимы выполнения одних и тех же двигательных действий способствуют развитию различных двигательных способностей. Например, бег на короткие дистанции способствует развитию скоростных способностей, а бег на длинные дистанции – способности к выносливости. Вместе с тем следует отметить, что бывают различные способности к выносливости в зависимости от характера выполняемой двигательной деятельности: выносливость к скоростной работе, общая выносливость, силовая выносливость, выносливость к статической работе.

Закономерности развития двигательных способностей:

1) Гетерохронность (разновременность). Развитие двигательных способностей связана с биологическим созреванием организма, в

частности, физических задатков организма. Существуют так называемые критические периоды развития двигательных способностей человека. Способность к гибкости проявляется очень рано, дети рождаются с феноменальными возможностями к гибкости, ибо у них еще продолжается процесс окостенения, а развитие гибкости, скорее всего поддержание показателей гибкости, начнется с 8-10 летнего возраста. Темпы развития ловкости к 8-10 годам жизни детей достигает самого высокого уровня, а силовые способности и способности к выносливости формируются на более поздних этапах развития организма (16-17 лет).

2) Этапность развития двигательной способности. Развитие одной и той же двигательной способности переживает этапы быстрого и медленного протекания этих процессов. Начальный этап развития всех способностей бывает более ускоренным, затем уже по мере развития способностей темп его замедляется.

Однако известно, что увеличение темпов вышеуказанных изменений может происходить не на всех этапах развития двигательных способностей.

3) Фазность развития двигательных способностей связана с тем, что работоспособность организма меняется по фазно. Показатели физической работоспособности сначала увеличиваются, затем стабилизируются, а затем начинают уменьшаться.

4) Перенос развития двигательных способностей. Высокий уровень развития одних способностей может положительно повлиять на развитие других двигательных способностей. Например, высокий уровень развития координационных способностей оказывает положительное влияние на развитие практически всех остальных двигательных способностей. Может быть и отрицательный перенос в развитии двигательных способностей. Интенсивное развитие способности к общей выносливости зачастую препятствует развитию скоростных способностей.

2. Развитие силовых и скоростных способностей.

2.1. Силовые способности организма характеризуются возможностью мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия. У людей различают абсолютную силу и относительную силу. Поэтому во многих видах спорта

существуют соревнования в зависимости от весовых категорий. По этой классификации относительная сила может быть, допустим, у штангиста более легкой весовой категории выше, чем у штангистов, собственный вес которых намного выше.

Виды силовых способностей организма:

а) Собственно силовые способности – являются итогом противостояния внешним силам сопротивлению мышечным усилием;

б) Скоростно-силовые способности. Для этого типа силовой способности характерным является проявление мышечного напряжения со значительной быстротой движения (метание, бег на короткие дистанции и др.). Двигательные способности скоростно-силового типа требуют так называемый "взрывной" силы. Это имеет место на старте у спринтеров, пловцов, в финальном усилии метателей.

в) Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению при работе с тяжестями. Это может быть в статическом режиме и в не статическом режиме.

Возрастная динамика силовых способностей:

1) Абсолютно высокие показатели силы и силовых способностей имеют мужчины 25-30 лет, а к 40 годам наблюдается уже некоторые уменьшение силовых показателей.

2) Наибольшее значение темпа развития силовых способностей установлено у подростков 13-14 и 16-18 лет (Л.П.Матвеев, 1990). Это значит, что работа над силовыми способностями в этом возрастном этапе дает наибольший эффект.

Основные методические направления развития силовых способностей:

а) Метод интенсивного воздействия заключается в том, что силовые упражнения выполняются в режиме 60-70% от максимальных отягощений. При этом число повторений "до отказа", без пауз. По выражению специалистов, данный методический прием развития силовых способностей общего направления является самым перспективным, ибо эффект развития скоростно-силовых способностей при этом происходит в основном в процессе многократного повторения упражнений с тяжестями. Суммарный эффект этих упражнений оказывается очень высоким, хотя темп выполнения может оказаться и не самым высоким. Основным недостатком данного методического приема работы над силовыми

способностями является то, что здесь невозможно воссоздать тот уровень напряжения мышц, проявления силовых способностей, которые характерны для условий соревновательной деятельности. В процессе использования данного методического приема для развития силовых способностей может наступить утомление, что вызовет нарушение координации движений, и в целом это может привести к искажению техники выполнения физических упражнений.

б) Методический прием интенсивного воздействия. При этом занимающийся работает почти с предельными для его возможностей отягощениями (95-97% от максимального). Предельные и около предельные отягощения отвлекают занимающихся от техники физических упражнений, ибо все внимание его направлено на результат. При данном методическом приеме имеется риск перенапряжения организма, риск получения травмы. Поэтому для юношей данный методический прием развития силовых способностей должен использоваться нечасто и очень продуманно. Особое внимание следует уделять интервалам отдыха. Восстановление при этом должно быть суперкомпенсационным, т.е. сверхвосстановление. Функциональные показатели ряда вегетативных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной систем) в восстановительном периоде должны не только вернуться к донагрузочному уровню, но и в ряде случаев они должны быть и выше.

Дыхание при выполнении силовых упражнений (отягощений). Дело в том, что натуживание при выполнении упражнений с отягощениями вызывает легкую остановку дыхания. У штангистов иногда в момент поднятия штанги наблюдается на какие-то доли секунды потеря сознания, что может привести к нарушению устойчивости тела (А.Н.Воробьев, 1977). Поэтому при тренировочных занятиях необходимо учить занимающихся постоянно дышать во время выполнения всех силовых упражнений. Разумеется, при поднятии тяжести спортсменам не удастся глубоко дышать, но частое и неглубокое дыхание тоже позволит избежать вышеуказанного момента остановки дыхания.

2.2. Развитие скоростных способностей (быстрота).

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. Психофизиологические особенности скоростных способностей человека (латентное время

двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений), хотя и различны, но в основе их лежат свойства нервной системы, которые характеризуются особенностью протекания тормозных и активных процессов.

а) Быстрота двигательной реакции характеризуется временем от момента подачи сигнала до начала выполнения движения. Бывают простые и сложные двигательные реакции. Под простой двигательной реакцией понимается ответ на заранее известный, ожидаемый, но внезапно появляющийся сигнал (реакция пловца на сигнал стартера и др.). Сложные двигательные реакции подразделяются на реакцию выбора и на реакцию движущегося предмета. Реакция выбора – это ответ на один из нескольких сигналов, а реакция на движущийся объект – это выбор действий игроков. Например, игрок – баскетболист должен выбрать игрока, которому он должен адресовать передачу мяча.

б) Скорость одиночного движения – время, затраченное на выполнение данного двигательного действия от начала его и до завершения. Скорость одиночного движения, как правило, связано с силовыми показателями. Развитие силовых способностей и скорости одиночного движения происходит комплексно. Работа над силовыми способностями способствуют развитию скорости одиночного движения.

в) Частота движений – максимальное количество движений за определенное время. Частота движений в значительной степени зависит от скорости одиночного движения.

Возрастные особенности проявления быстроты.

Сенситивные периоды проявления двигательных способностей быстроты у детей следующие: у мальчиков 7-9 и 12-13 лет, у девочек 7-9 и 10-12 лет. В зависимости от возраста детей используются разнообразные средства двигательной деятельности для развития быстроты. В младшем школьном возрасте для развития частоты движений используются быстрые кратковременные передвижения (упражнения со скакалкой, эстафеты и упражнения другими предметами). В среднем школьном возрасте большое место отводится скоростно-силовым упражнениям (прыжки, метание, эстафеты, бег со сменой направления и т.д.). В старшем школьном возрасте используются также скоростно-силовые физические упражнения, но уже с акцентом развития скоростной выносливости. В значительной

степени применяются упражнения с околопредельными отягощениями.

3. Развитие координационных способностей (ловкость).

Ловкость - это сложно координационная способность, которая предполагает, во-первых, за короткое время освоить новое двигательное действие, во-вторых, перестроить координацию движений, меняя характеристики их.

Все это в комплексе является важным условием для решения разнообразных задач. Комплексные, сложнокоординационные двигательные способности характеризуются следующими параметрами:

- быстрым освоением двигательного действия;
- качественным освоением двигательного действия;
- быстротой перестроения двигательной деятельности в соответствии с поставленными задачами.

Следовательно, для проверки уровня развития координационных двигательных способностей человека (ловкости) необходимо дать конкретные задание: овладеть навыками двигательного действия за короткое время с должными характеристиками (точность движения, амплитуда движения, направление движения и т.д.). Затем уже в связи с возникшими новыми условиями быстро перестроить данное двигательное действие, в чем и будут проявляться координационные способности личности. И.П.Павлов утверждал, что в основе координационных способностей лежат согласованные действия ВНД и главное, пластичность. Он говорил, - "Ничто не остается неподвижным, неподатливым, а все всегда может быть достигнуто изменением к лучшему, лишь бы были осуществляемы соответствующими условиями".

Качество координации движений выражается способностью точно соразмерять и регулировать временные и динамические параметры движений (Л.П.Матвеев, 1991). Это значит, что качество координации движения может достигнуть высокого уровня, тогда движения будут отличаться высокой экономичностью, отточенной техникой и красотой выполнения. Это будут двигательные действия мастера, который чувствует и пространство, и время, у него выработалось мышечное чувство и т.д. Этот уровень развития координационных способностей характерен для такой спортивной формы, когда все характеристики

подготовленности (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, теоретическая и др.) находятся на высоком уровне.

Средствами развития двигательного-координационных способностей являются самые различные двигательные действия и, главное, их новизна. По мере совершенствования данного двигательного действия, хотя и сложного, эффект развития двигательного-координационных способностей на каком-то уровне, возможно, станет уменьшаться. В этих условиях поступательный процесс развития координационно-двигательных способностей можно поддержать путем введения в процесс обучения новых элементов двигательных действий. В этом плане перспективными являются гимнастические упражнения.

Равновесие как свойство сохранения устойчивости в пространстве.

В основе равновесия лежат свойства вестибулярных анализаторов. Процесс равновесия в основном контролирует мозжечок. Сенситивными периодами развития вестибулярных анализаторов является возрастной этап от 7 до 12 лет, а к 14 годам показатели устойчивости техники достигают уровня зрелого взрослого человека. Сохранение устойчивости - важное качество при выполнении всех физических упражнений. Даже некоторая потеря равновесия ведет к искажению техники физических упражнений и изменению его параметров. Все немедленно сказывается на результатах. Для развития устойчивого положения двигательные действия постепенно усложняются. Устойчивость вестибулярного аппарата является крайне важным условием деятельности у космонавтов, у моряков. Если сохранение устойчивого состояния не достигает у них соответствующего уровня, то трудно рассчитывать на продуктивную деятельность. Во всех гимнастических упражнениях (художественная гимнастика, акробатика, спортивная гимнастика) равновесие, устойчивое состояние тела играют важную роль. В процессе выполнения физических упражнений люди выбирают различные ориентиры и по ним сохраняют устойчивое состояние. Иногда спортсмены при переходе от зимних условий тренировок и соревнований в помещениях к другим условиям, т.е. на открытые площадки, бывают вынуждены изменить многие параметры движений, главное ориентиры, которые обеспечивали устойчивое состояние организма. Вестибулярный аппарат контролирует время, условия

выполнения двигательного действия, а также прохождение предметных ориентиров в пространстве.

4. Развитие способности к выносливости. Выносливость - это способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов ее выполнения. Специалисты часто называют выносливость способностью противостоять развитию утомления (Л.П.Матвеев, 1991). Утомление, как известно, означает снижение уровня физической работоспособности. Оно наступает в нервно-мышечном аппарате (синапсе). Организм длительное время противодействует развитию утомления. Даже при испытании больших внутренних трудностей с мобилизацией энергетических ресурсов, организм пытается сохранять достаточный уровень физической работоспособности (фаза компенсаторного утомления). Затем уже, несмотря на усилия, человеку не удается поддерживать работоспособность на соответствующем уровне, и начинается этап снижения его показателей.

Типы выносливости.

Принято разделять выносливость на общую и специфическую (специальную):

а) Общая выносливость – это способность организма как можно дольше поддерживать достаточно высокий уровень физической работоспособности во многих видах двигательной деятельности. По другому, общая выносливость означает способность к длительной работе, которая в основном совершается в режиме аэробного обмена (бег на длинные дистанции, марафон, прохождение дистанции лыжниками). Общая выносливость в значительной мере наследственно детерминировано, но границы аэробной работоспособности в течение жизнедеятельности человека, особенно в условиях систематических мышечных тренировок, раздвигаются.

б) Специальная выносливость.

Существуют несколько форм специальной выносливости, отличающихся от общей выносливости:

- Скоростная выносливость – способность организма поддерживать взятый темп, взятую скорость передвижения в пространстве. Скоростная выносливость обеспечивает не только аэробную производительность, но и реализацию анаэробной

производительности, когда стремительно растет кислородный долг в организме. Это наблюдается в беге на средние дистанции (субмаксимальная и максимальная мощности работы); в беге на короткие дистанции (максимальная мощность). Естественно, при этих мощностях работы механизмы энергообеспечения не успевают разворачиваться, главным образом, из-за недостатка кислорода. Такая работа длительно продолжаться не может. Показатели скоростной выносливости невысокие, при этом, чем выше скорость, тем труднее ее поддерживать.

- Силовая выносливость – способность организма противостоять утомлению при работе с отягощениями (подъем штанги, единоборства и др.). Это определяется повторением максимальных и субмаксимальных мышечных напряжений (предельных и околопредельных мышечных усилий). Силовая выносливость при выполнении силовых физических упражнений максимальной мощности бывает кратковременной. Вот почему ведущие атлеты мира путем систематических мышечных тренировок добиваются в значительной мере изменения в сторону увеличения показателей силовой выносливости. Выполнение силовых физических упражнений с максимальными отягощениями сводят на нет силовую выносливость.

- Координационно - двигательная выносливость. Координационные способности определенные во времени, можно назвать координационной выносливостью. Безусловно, здесь еще работа даже не снижается, и качество выполнения физических упражнений находится на должном уровне. Координационная двигательная выносливость - явление сложное, трудность его заключается в том, что критерии не определены. Это в большей мере зависит от вегетативных факторов, которые ответственны за утомление.

- Выносливость к статической работе – способность организма удержать тело в неподвижном состоянии. Это может быть в положении стоя, сидя, лежа, в висе, стойки на голове, стойки на руках и т.д. Удержание груза в самых различных статических положениях также является серьезным испытанием для человека. Выносливость к статической работе, измеряется во времени и в объеме выполняемой работы. Следует отметить, что показатели способностей выносливости к статической работе, по сравнению с другими специфическими показателями выносливости, самые низкие. Статическая работа

оказывает на организм значительное психическое воздействие. Когда человек длительное время остается в статическом положении, у него развивается стресс и различные формы напряженности. Например, длительное пребывание космонавтов в неподвижных креслах, в инверсионной среде, в стойке вниз головой, безусловно, являются стрессовыми факторами. Статическая деятельность характеризуется вовлечением ограниченного количества анализаторов, и утомление этих анализаторов наступает быстрее, чем при динамической работе. При статической работе в не комфортных условиях функционируют многие вегетативные органы. Прежде всего это касается насосной функции сердца. Эффективность мышечного насоса при перекачивании крови из работающих мышц к сердцу значительно уменьшается, ибо здесь работа направлена в основном на удержание тела в определенном положении или же груза в установленном положении. Как правило, в этих условиях затрудняется дыхание. Дыхательные движения становятся неглубокими, резко уменьшается количество вдыхаемого воздуха, соответственно уменьшается и количество кислорода, поступающего в организм.

Основные средства воспитания выносливости.

1. Общая выносливость развивается с помощью физических упражнений, которые характеризуются:

- активным включением в работу крупных групп мышц опорно-двигательного аппарата;
- в основном аэробным обеспечением мышечной деятельности;
- физиологическая мощность выполняемой работы не высокая, но суммарное время выполнения работы достаточно большое.

Наиболее распространенными средствами общей выносливости являются: продолжительный бег, передвижение на лыжах, на велосипеде, плавание и др. циклические виды физических упражнений, выполняемые с различной интенсивностью.

Особое внимание при работе над общей выносливостью следует обратить на дыхание. Над дыханием следует работать специально. Глубина дыхания, поступление в организм с вдыхаемым воздухом кислорода обеспечивает аэробную производительность. Необходимо добиваться ритмичного дыхания, т.е. согласованности циклов дыхания с темпом выполняемых физических упражнений.

Характеристика выполняемых мышечных тренировочных нагрузок:

а) интенсивность мышечной деятельности должна быть в пределах умеренной и большой физиологической мощности. Скорость бега должна удерживаться на таком уровне, когда мышечная работа обеспечивается аэробными возможностями организма;

б) Продолжительность выполняемой мышечной нагрузки составляет от нескольких минут до десятков минут, иногда до значительных величин.

в) Для оптимизации мышечной деятельности важное значение имеет число повторений с необходимым интервалом для отдыха.

2. Методика развития специфических видов выносливости. Специально назначенные комплексы физических упражнений для развития специфических способностей к выносливости зависят от спортивной специализации. В учебной программе по физической культуре в общеобразовательных учреждениях имеются специальные нормативы, которые направлены на выявление уровня развития определенных специфических двигательных способностей. Выявляя уровень их развития, можно планировать специальные подготовительные физические упражнения, которые будут направлены на развитие этих способностей, т.е. конкретных видов выносливости. В старших классах программный материал по физической культуре продуман так, что для изучения, обучения новым физическим упражнениям времени отведено значительно меньше времени, чем в начальных классах. Следовательно, учитель физической культуры, используя ранее пройденный программный материал, планирует развитие основных двигательных способностей, среди которых, безусловно, имеет важное значение развитие способности выносливости. Многократное повторение физических упражнений, направленных на развитие выносливости, на силу, будут способствовать развитию специфических форм выносливости.

Для развития скоростной выносливости используется методический прием интервального упражнения в анаэробном режиме. Это в основном встречается в беге на средние дистанции. Интервальная тренировка применяется только тогда, когда нужно развивать возможности организма, противостоять кислородному голоданию, т.е. каждый раз постепенно увеличивая время работы в

кислородном режиме. При каждом повторении занимающиеся преодолевают дистанцию, увеличивая время работы в анаэробном режиме. Вместе с тем, можно использовать и стереотипное повторение, повторное пробегание дистанции с укороченной паузой отдыха, т.е. повторение в не восстановленном уровне. В данном случае с каждым повторением пробегания отрезка кислородный долг в организме будет увеличиваться. Организм будет постепенно адаптироваться к такого рода сдвигам и в анаэробном режиме будет способен поддерживать высокую скорость передвижения.

Методические приемы, направленные на развитие силовой выносливости. Силовая выносливость развивается в процессе работы над силовой способностью. Чем сильнее влияние внешних отягощений, тем труднее его повторение, а это зависит от собственно силовых свойств мышц. Поэтому многократное повторение силовых упражнений можно рассматривать как методический прием развития и силовой выносливости.

Для развития специальной координационно-двигательной выносливости, особенно в гимнастике, акробатике, фигурном катании, применяются специальные тренажерные устройства, которые в первую очередь действуют на вестибулярный аппарат и обеспечивают устойчивое состояние организма. В данном методическом приеме возможности для избирательного развития отдельных специфических видов выносливости большие.

5. Поддержание и развитие гибкости как свойства опорно-двигательного аппарата.

5.1. Гибкость тела – особое свойство организма, коренным образом отличающееся от других видов двигательных способностей. Если развитие таких двигательных способностей, как быстрота, ловкость, сила, выносливость к моменту рождения и еще некоторое время после рождения проявляется слабо, то показатели гибкости очень рано достигают высокого уровня развития. Уже в возрасте одного года дети могут выполнять физические упражнения на растягивание и другие двигательные действия, показывая достаточно высокий уровень растяжимости опорно-двигательного аппарата. Вместе с тем данное проявление гибкости обманчивое, ибо развитие мышечно-связочного аппарата еще очень слабое. Видимость гибкости часто достигается слабостью развития связочного аппарата, процесса

окостенения и в целом развития всего организма. Если в этом возрасте обратить внимание на гибкость, тем более организовать выполнение физических упражнений направленных на гибкость, можно получить негативные результаты. На фоне слабых, неокрепших связок особенно таких крупных суставов, как коленный, голеностопный, тазовый, локтевой, плечевой можно получить феномен, так называемую "разболтанность" суставов, т.е. расширение суставной сумки. В последствии расширенные участки суставной сумки могут и деформироваться. Поэтому на гибкость необходимо обратить внимание где-то в возрасте 8-10 лет, когда уже весь связочный аппарат и мышцы интенсивно развиваются.

Гибкость определяется как эластичность – свойство мышц, связок и суставов в целом. Размах движений в суставах определяется гибкостью, следовательно, амплитуда движений зависит от гибкости суставов. Необходимо отметить еще одну особенность проявления гибкости, в отличие от других двигательных способностей организма. Гибкость можно развивать и добиваться высоких ее показателей во всех возрастных периодах развития организма, даже в преклонном возрасте, о чем свидетельствует жизнь спортсменов, цирковых артистов, артистов балета. Поистине подходит в данном случае выражение "любви все возрасты покорны".

Различают активную и пассивную формы проявления гибкости. Активная гибкость проявляется в тех движениях, которые совершаются благодаря мышечным усилиям выполняемого. Пассивная гибкость проявляется под воздействием внешних сил растягивания, внешних отягощений и т.д. Активная и пассивная формы гибкости развиваются параллельно и комплексно.

Для развития пассивной гибкости сенситивными периодами являются 9-10 лет, а для развития активной формы гибкости - 10-14 лет. У девушек показатели гибкости на 20-30% выше, чем у мальчиков.

Развитие гибкости связано с развитием мышечной силы. Однако гипертрофированное развитие мышечной силы, мышечной массы может привести к ограничению размаха движений, т.е. замедлению темпов развития гибкости.

Особенности развития гибкости.

- Необходимо обеспечить развитие гибкости так, чтобы амплитуда выполнения движений не мешала нормальному функционированию опорно-двигательного аппарата. Если угол размаха в суставе больше 180 градусов, то это приведет к увеличению времени выполнения физических упражнений, а также увеличению пути двигательной деятельности в пространстве.

- Важно постоянно поддерживать достаточный уровень гибкости и постоянно упражняться в развитии гибкости.

Методика развития гибкости. Наиболее часто применяемым физическим упражнением для развития гибкости являются упражнения в растягивании, которые служат для растягивания мышц, связок и т.д. Растягивающие упражнения бывают активные и пассивные, а также активно-пассивные. Например, пружинистые приседания при "шпагате". Для развития гибкости, в большей мере активной формы гибкости применяются все гимнастические упражнения.

Методические правила для применения физических упражнений с целью развития гибкости:

1) Использование физических упражнений на растягивание возможно только после соответствующей специальной разминки, ибо можно повредить мышцы и связки. Это зависит от места, времени, а также условий проведения занятий физическими упражнениями.

2) Серийность и постоянное усиление растягивания. Для достижения необходимых динамических характеристик физические упражнения необходимо подбирать и выполнять серийно. Не допускать болевых ощущений, возможности получения травм.

3) На занятиях по физической культуре рационально использовать физические упражнения для растягивания. Их можно применять только после разминки, после основной части урока физической культуры, а также в заключительной части урока физической культуры.

5.2. Воспитание осанки. Важной частью физической культуры является двигательная культура (культура движений), а также телесная культура (рельефность скелетной мускулатуры, пропорциональность опорно-двигательного аппарата). Телесная культура составляет основу осанки человека.

Осанка – это индивидуальная особенность телосложения человека для обеспечения позы оптимальной жизнедеятельности. Поза может быть вертикальной, горизонтальной и какой-то и другой, т.е. это такое положение тела, когда сохраняется определенное динамическое равновесие и, главное, имеются возможности для удержания тела в этом положении. Осанка тела формируется на основе генетически детерминированных факторов в процессе роста и развития организма. Важным условием формирования осанки является развитие скелетной мускулатуры. Тело человека с мощно развитым мышечным корсетом обеспечивает формирование рациональной осанки, ее закрепление и совершенствование. Систематические занятия физическими упражнениями формируют специфическую осанку в целом. Спортивная деятельность особым образом влияет на становление осанки: легко узнаваемы фигура, телосложение, осанка гимнастов (они всегда подтянуты, обладают легкой кошачьей походкой на носках, сохраняют строго вертикальную позу). Осанка боксера отличается тем, что он искусственно сутулится, как бы показывая, что он всегда готов боксировать. Осанка штангиста, борца тоже своеобразна, подчеркивает их силу, мужественность, на первый взгляд, несколько грубоватая, неуклюжая, но это видимость. На самом деле их осанка, т.е. поза, показывает уверенность, надежность связи с землей. Формирующаяся в течение длительного времени под влиянием систематических, специфических мышечных тренировок осанка тела человека сохраняет свои характерные признаки практически на протяжении всей его жизни. Отсюда большая ответственность самого человека в формировании правильной, рациональной, оптимальной осанки.

Факторы, определяющие осанку:

1) Строение скелета человека определяет вертикальное положение тела. Скелет имеет следующие изгибы позвоночника: в шейном, грудном и поясничном отделах. По мнению М.Ф.Иваницкого, эти изгибы являются как бы своеобразными амортизаторами в случае механического давления на тело человека сверху.

2) Роль связочного аппарата, силы эластичного сопротивления ткани в обеспечении вертикального положения велика. Позвоночный столб может обеспечить вертикальное положение с равномерными изгибами только при работе мышц туловища и при нормальном состоянии связок, удерживающих их. Функциональное состояние

позвоночника определяет качественные показатели осанки, оптимальную позу. Позвоночник в хорошем состоянии можно поддерживать, только лишь занимаясь физическими упражнениями. Недаром бытует выражение: "Каков позвоночник, таково и состояние физического здоровья человека". Весьма важно поддерживать на оптимальном уровне гибкость позвоночника. Выполнение физических упражнений с отягощениями, поднятием тяжести оказывает сильное влияние на межпозвоночные хрящевые диски, при этом деформируя их. Для достижения обратного эффекта необходимы специальные физические упражнения, выполняемые на полу (каталки, растягивающие и др.), которые способствуют увеличению выпуклости межпозвоночных хрящевых дисков. В этом отношении положительное влияние оказывают упражнения в висе на перекладине, на верхней жерди разновысоких брусьев, раскачивание на параллельных брусьях в упоре на плечах и т.д. Все перечисленные упражнения создают условия для функционирования межпозвоночных хрящевых дисков: они, то уплощаются, сжимаясь под тяжестью во время выполнения силовых упражнений (поднятие гири, штанги, соперника в единоборствах и т.д.), то становятся максимально выпуклыми во время выполнения специальных упражнений, направленных на растягивание позвоночника. Следовательно, позвоночник в данном случае работает, как мехи баяна, то увеличивая, то уменьшая межпозвоночные расстояния. Это является важным условием развития гибкости и, в первую очередь, гибкости позвоночника. Хорошо развитая гибкость позвоночника создает условия для выполнения физических упражнений с его участием (круговые движения в тазобедренном суставе, в поясничной области, разнообразные наклоны с максимальной амплитудой движений).

Хорошее состояние позвоночника, высокие показатели его гибкости, достигнутые систематическим выполнением физических упражнений, создают оптимальные условия для нормального функционирования внутренних органов. Дело в том, что многие вегетативные органы (сердце, легкие, почки, печень, селезенка и др.) внутригрудной и брюшной полости фиксируются и удерживаются в определенном положении с помощью специальных нитей – креплений к позвоночнику, а также другим частям тела. Это создает необходимую тягу и возможность для удержания в определенном положении внутренних органов. В связи с этим нам хочется обратить

внимание на следующее положение. Если межпозвоночные диски не обладают соответствующим функциональным состоянием (способность их изменять расстояние между позвонками мала), то показатели гибкости позвоночника оказываются низкими. Это в свою очередь ограничивает колебательные движения позвоночника в вертикальном направлении, вправо и влево, все это уменьшает возможности удержания внутренних органов в физиологических условиях, то ослабляя, то увеличивая натяжение специальных нитей (тяг). Ситуация другая: осанка нарушена вследствие увеличения грудных или поясничных изгибов позвоночника. При большом искривлении грудного изгиба проявляется сутулость, что ведет к ослаблению одних креплений вегетативных органов и чрезмерному натягиванию других. Это вызывает, наоборот, более выраженные колебания внутренних органов. Выполнение достаточно подвижных физических упражнений (прыжки, соскоки, бег и т.д.) может вызвать сильные колебания внутренних органов и оказать повреждающее действие. Следовательно, характеристика гибкости имеет важное значение для позвоночника и в целом для формирования нормальной осанки – как основы оптимального физического здоровья человека.

Типы осанки и возможности их нарушения. Различают следующие типы осанки:

1) Осанка прямого типа (первый тип), когда естественные изгибы позвоночника в шейной области, в грудном, поясничном уровнях приближаются к вертикальной линии, и это создает наиболее удобные условия для удержания равновесия, позы. При этом естественные изгибы позвоночника только обозначены.

2) Осанка прогнутого вида (второй тип) характеризуется выраженным отклонением оси позвоночника в области тазобедренного сустава и коленного сустава. Живот выступает вперед.

3) Осанка сутулого типа (третий тип). Отклонение от вертикальной оси плечевого пояса. Увеличивается грудной кифоз, и уменьшается поясничный лордоз. Спина согнута, лопатки расходятся и выпячиваются, плечи опущены.

4) Осанка наклонного типа (четвертый тип) характеризуется большим отклонением от вертикальной линии плечевого пояса вперед при малом отклонении точек тазобедренного сустава. Позвоночник имеет увеличенный поясничный изгиб.

5) Осанка прогнутого вида (пятый тип). Позвоночник имеет увеличенные изгибы в грудном и поясничном отделах. Мускулатура тела при этих изгибах слаборазвита и не в состоянии удерживать тело в вертикальном положении.

Все типы осанки, кроме первого, в какой-то степени являются отклонениями от нормы. Нарушение осанки по вышеперечисленным причинам может вызвать нарушение в работе вегетативных органов, иногда приводя к заболеваниям. Например, при увеличении изгибов позвоночника в грудной области ограничивается экскурсия грудной клетки, ухудшается дыхательная функция легких. Выход – систематически заниматься физическими упражнениями, добиваться развития мышц в области грудной клетки. Это дает возможность обеспечить нормальное естественное развитие позвоночника и, главное, обеспечить нормальную гибкость и осанку.

Методические особенности формирования осанки.

Формирование осанки основывается на наследственных особенностях каждого человека, и на протяжении длительного времени этот процесс зависит от образа жизни человека. На начальном этапе формирования осанки необходимо создавать у детей представление о нормальной и рациональной осанке, используя метод слова, убеждения, демонстрации плакатов, кинофильмов и т.д. Как известно, выполнение всех общеразвивающих упражнений, а также спортивных упражнений начинается с исходного положения, названного А.А.Ухтомским "оперативным покоем". Исходное положение – это первый тип осанки, при этом руки опущены вниз и прижаты к бедрам. Для освоения основной стойки необходимо соблюдать следующие правила:

1) Постановка стопы. При вертикальной стойке они должны быть слегка развернуты носками наружу. Однако сильная развернутость создает биомеханические условия плоскостопия.

2) Полное разгибание ног в коленном суставе – прямая линия, но недопустимо "переразгибание", которое ведет к ослаблению связок коленного сустава.

3) Контролировать состояние тазобедренного сустава и поясничного отдела позвоночника, что возможно в положении основной стойки. В первом типе осанки стоя вертикально, наклоняя голову вперед, чтобы видеть пальцы ног.

4) Правильное устойчивое положение лопаток, плеч, развернутое положение грудной клетки. Фиксация отдельных частей позвоночника и нижних конечностей.

Выполнение контрольных нормативов по физической культуре – важное условие для развития основ прямого стояния (позы), нормальной осанки. Для этого используется большое разнообразие физических упражнений, выполняемых в различном темпе, скорости и т.д. Особое значение имеет исходное положение при выполнении гимнастических упражнений, а также сохранение исходных поз на протяжении всего процесса двигательной деятельности.

Методы научных исследований в физкультурологии**План**

1. Значение научных исследований в физкультурологии.
2. Методы теоретического исследования.
3. Методы педагогического исследования.
4. Экспериментальные методы исследований в физкультурологии.
 - 4.1. Естественный эксперимент.
 - 4.2. Модельный эксперимент.
 - 4.3. Лабораторный эксперимент.
5. Использование математических методов исследования в физкультурологии.

1. Значение научных исследований в физкультурологии.

Как известно, любая учебная дисциплина, также и наука, могут успешно развиваться и стать важнейшей отраслью человеческих знаний лишь тогда, когда они располагают своими специфическими методами научных исследований, которые позволяют установить закономерности данной науки. Физкультурология располагает определенным арсеналом методов научных исследований, которые дают возможность изучать, анализировать закономерности формирования физической культуры человека и управлять этим процессом на научной основе. Важнейшей задачей физкультурологии является добывание научных фактов, их анализ, обобщение и на этой основе постоянное обогащение содержания теории и методики физической культуры и спорта, развитие концепции и понятий, в целом, развитие всей науки физкультурологии. Лишь научно доказанные факты, выраженные математическим языком могут стать основой для формирования закономерностей физической культуры. Великий итальянский ученый, поэт, художник средневековья Леонардо-де Винчи утверждал: "... никакое человеческое исследование не может называться настоящим знанием, если оно не прошло через математические доказательства".

Наличие собственных методов научных исследований и организация научных исследований с использованием этих методов позволили за сравнительно короткий срок физкультурологии, как

науки о двигательной деятельности человека, теории и методики физической культуры и спорта личности совершить стремительное развитие и получить признание среди отраслей человеческих знаний. Теория и методика физической культуры и спорта, как учебная дисциплина в прошлом столетии отделилась от педагогической науки, сформировалась в самостоятельную отрасль знаний, и в результате возникла наука физкультурология. Это является свидетельством перспективности физкультурологии, как науки о двигательной деятельности человека, возможности которой огромны, а значение не преходящее. Двигательная деятельность человека (внутренние и внешние ее формы), будучи сферой человеческой деятельности, в целом, является решающей ее частью, ибо любая человеческая деятельность сопровождается двигательной деятельностью и более того обеспечивается ею. В последние годы бурное развитие получила спортивная наука, как часть физкультурологии. Сформировались учебные дисциплины: "Теория спорта", "Основы спортивной тренировки" и др. Перспективы развития, а также громадное значение физкультурной науки для развития человеческих знаний доказаны фундаментальными исследованиями ряда авторов (П.Ф.Лесгафт, В.В.Гореневский, А.Н.Бернштейн, Л.П.Матвеев, А.Н.Иваницкий, А.Д.Новиков, В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева, С.Д.Неверкович, Р.А.Абзалов и др.). Благодаря научным исследованиям определены цели и задачи учебного предмета "Теория и методика физической культуры и спорта". Анализированы и сформулированы в соответствии с мировыми стандартами основные понятия физкультурологии, установлены закономерности учебного процесса по физической культуре. Итогом современных теоретических исследований в области теории и методики физической культуры и спорта стало установление ряда закономерностей: определение содержания современного физкультурного движения, уточнение определения учебного предмета "Теория и методика физической культуры и спорта", определение понятия и содержания образования по физической культуре, физического воспитания, наконец, теоретическое обоснование главного – науки физкультурологии. Поскольку физкультурология объединяет такие учебные дисциплины, как теория и методика физической культуры и спорта, социологии физической культуры, философии физической культуры, экономики физической культуры, физиологии физической культуры, психологии

физической культуры, биологии физической культуры, истории физической культуры, поэтому наряду собственными методами научных исследований использует и методы научных исследований выше перечисленных учебных дисциплин.

Научные исследования в области физической культуры организуется в нескольких направлениях:

- теоретический анализ и обобщение (теоретические исследования);
- опытные исследования (организация экспериментов, изучение явлений в естественных условиях);
- педагогическое обследование (педагогическое наблюдение).

2.Методы теоретического исследования.

Теоретический анализ опубликованных статей, логическое построение закономерностей двигательной деятельности (обдумывание, анализ, модернизация и др.) является характерным условием для теоретического исследования. Безусловно, для данного метода научных исследований требуется от исследователя большого опыта в научно-исследовательской деятельности, и главное, нужен авторитет, особая способность к обобщению литературных данных. Накапливая фактический материал для выводов из опубликованных статей и других источников, исследователь обязан к ним относиться без пристрастия, ибо он имеет дело с его величеством – научным фактом. При этом особого значения не имеет, кто их добывал. Далее исследователь, вооружаясь знаниями законов общественного развития, а также возможностью их преломления в сферу теории и методики физической культуры и спорта, определяет и по-новому формулирует закономерности, концепции для современных условия развития физкультурологии и для организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

Этапы работы по теоретическому исследованию:

- Сбор, описание, систематизация печатных сведений. Библиография (способ отыскания необходимой научной информации) бывает текущей и ретроспективной. Текущая библиография посвящена вновь вышедшим литературным источникам, ретроспективная библиография дает сводку об обзорных итоговых источниках. Сюда

относятся монографические исследования и др. фундаментальные источники.

- Библиографическая характеристика – описание краткого содержания, выделяя при этом нужные моменты в реферативной форме.

Разновидностью теоретического исследования является анализ и обобщение документальных материалов (отчетов, дневников, протоколов и др.). Исследователь, изучая отчеты, дневники, протоколы находит в них нужные для решения поставленных задач факты, их обобщает и использует для умозаключения. Часто дневники ведущих спортсменов мирового уровня становятся основанием для защиты диссертационных работ, где излагаются определенные закономерности достижения высоких спортивных результатов. В практике научных исследований по физкультурологии иногда применяются и способы анкетирования и составления опросных листов. Анкетирование применяется в основном для определения подходов к исследуемой проблеме, но анкетирование не может служить основой для серьезных научных выводов.

3. Педагогическое обследование.

Педагогическое наблюдение от простого бытового наблюдения отличается тем, что определяет: а) цель наблюдения; б) предмет наблюдения; в) фиксацию фактов наблюдения.

В процессе педагогического наблюдения над действиями необходимо определить задачи наблюдения. Например, следует определить качественную характеристику двигательного беспокойства на общеобразовательных уроках (по химии, физике, анатомии и др.), как первичного признака утомления детей. В процессе наблюдения над несколькими учащимися визуально фиксируя количество движений детей во время урока, и определив на какой минуте, наступает резко выраженная активация двигательной деятельности, можно установить, как развивается утомление в организме. Данное наблюдение можно организовать несколько меняя обстановку, т.е. за несколько минут до предполагаемого начала утомления детям рекомендуют сделать физкультурную паузу, т.е. выполнить несколько физических упражнений. Не трудно установить, что после выполнения комплекса физических упражнений начало утомления детей перенесется на последнюю часть урока. Вывод: физкультурная пауза

увеличивает продолжительность умственной и физической работоспособности, отодвигая зону умственного утомления.

Приемы объективизации педагогических наблюдений. В тех условиях педагогических наблюдений, когда возможности для объективного определения показателей организма недостаточны, то наблюдатели прибегают к независимой оценке нескольких автономных экспертов, судей. Так происходит в соревнованиях по фигурному катанию, художественной гимнастике, спортивной гимнастике и др. В ходе соревнований по этим видам спорта судьи не зависимо друг от друга оценивают в баллах результат выполнения физических упражнений. Этим достигается значительная объективизация оценки результатов выполнения физических упражнений.

- Метод регистрации параметров движений. Методических приемов регистрации движений множество. Регистрируют количественные и качественные показатели движений. Количественные показатели движений определяются с помощью разных счетчиков, шагомеров и др. Для определения качественных показателей используются приспособления для регистрации амплитуды движений (угломеры в суставах), направления движений, частоты движений и др.

- По времени регистрации и анализа, полученных данных двигательная характеристика делится на два типа:

а) Получение срочной информации и его анализ. Видеосъемки и компьютерный анализ техники выполнения физических упражнений, а также определение пространственно-временных характеристик с быстрым воспроизведением их можно отнести к срочным информациям. Значение срочной информации при обучении движениям велико. Срочная информация позволяет, определить правильность или не правильность выполнения физических упражнений, поскольку идет процесс многократного повторения и закрепления техники физических упражнений. Если это происходит с ошибочным выполнением физических упражнений, то на исправление ошибок, уже закрепленных потребуется много времени.

б) Методический прием оставленной информации. Рисование на бумаге техники физических упражнений, снятие кинокольцовок, короткометражных фильмов относятся к средствам отложенной информации. Они также важны и нужны для детального и

основательного анализа физических упражнений, установление типичных ошибок в технике физических упражнений и способов их устранения.

Педагогическое наблюдение применяется в следующих случаях:

1) Нужно получить необходимые сведения без вмешательства в процесс наблюдения. Это позволяет получить более правдивую информацию (съемка со скрытой камерой).

2) Необходимо собрать первичную информацию, чтобы приступить к другому этапу исследований, т.е. планировать основные этапы исследований.

3) Дать оценку фактам, полученных другими методами исследований. Это особенно хорошо использовать на этапе внедрения полученных результатов исследования.

4) В целях разведывательного исследования, чтобы проверить правильность выдвинутой гипотезы, возможности проведения более масштабных исследований и состоятельности, и решаемости поставленных задач.

При проведении научных наблюдений от исследователя требуется:

- а) глубокое понимание и анализ фактов наблюдения;
- б) тщательная подготовка к наблюдению;
- в) тесное взаимодействие с объектом наблюдения;
- г) регистрация параметров, необходимых исследователю для решения задач наблюдения.

В практике педагогических наблюдений различают:

- Проблемное наблюдение, когда заранее определяют проблему наблюдения, например, уроки физической культуры в школе можно проводить первыми уроками или последними уроками рабочего дня. Наблюдая при этом за классом во время урока физической культуры, исследователь определяет эффективность выполняемых физических упражнений и на основании этого приходит к заключению.

- Тематическое наблюдение. В нескольких классах можно вести наблюдение за тем, как поддерживается интерес у школьников к урокам физической культуры в зависимости от возраста, в зависимости от раздела учебной программы, личности учителя физической культуры и т.д.

- Разведывательное наблюдение, может быть применено для выявления условий основного наблюдения или же для проведения эксперимента.

Эффективность методов педагогического наблюдения зависит от подготовки к наблюдению учащихся, педагога, определения цели и задачи наблюдения, разработка документов наблюдения, организация и проведение наблюдения, обработка документов наблюдения и оформления документов наблюдения.

4.Экспериментальные методы научных исследований.

4.1. Естественный эксперимент отличается от наблюдения тем, что здесь определяются экспериментальная и контрольная группы, а условия проведения эксперимента почти естественные, т.е. неизменные. Например, необходимо доказать эффективность и последовательность изучения физических упражнений различного характера на уроках физической культуры. Использование физических упражнений силового характера, в какой части урока физической культуры вызывает наибольший эффект. Экспериментально доказано, что это происходит в конце основной части урока физической культуры. Чтобы это доказать в экспериментальной группе нужно проверять при обычном режиме, в другом контрольном классе физические упражнения силового характера нужно выполнять в различных частях урока физической культуры. В практике образования по физической культуре в школе заключительная часть урока заканчивается легким бегом в невысоком темпе с целью развития общей выносливости организма. Для того, чтобы доказать справедливость данного методического приема над общей выносливостью необходимо провести естественный эксперимент: один экспериментальный класс урок физической культуры заканчивает легким бегом или бегом трусцой, а другой – малоподвижной игрой. В конце учебного года с помощью тестовых заданий можно проверить в какой группе показатели способности к общей выносливости оказались выше.

4.2.Модельный эксперимент. Исследователь разрабатывает какую-то модель деятельности в области физической культуры. Например, влияет ли на уровень физического состояния четырехразовые уроки физической культуры в неделю. При этом, один класс (контрольный) занимается по обычному режиму – 3 урока

физической культуры в неделю. В экспериментальном классе проводятся четыре урока физической культуры в недельном режиме и из них два урока носит тренировочный характер. В конце учебного года с помощью тестовых заданий проверяется эффективность новой модели организации уроков физической культуры в школе. Если показатели физического развития и функционального состояния школьников экспериментального класса оказались достоверно выше, чем в контрольном классе, то это дает право утверждать о том, что новая модель организации уроков физической культуры в школе является более эффективной, перспективной и может быть рекомендована для внедрения в практику образования по физической культуре в школе.

4.3.Лабораторный эксперимент значительно отличается от естественного вида эксперимента и даже от модельного вида эксперимента. Условия проведения эксперимента отличаются от естественных. Главное преимущество данного метода исследования заключается в четкой стандартизации условий эксперимента. Чтобы изучить влияние высокогорных условий на показатели физического развития, в широком смысле этого слова (антропометрические показатели, функциональные показатели ряда системы организма), можно проводить исследования в лабораторных условиях с использованием барокамеры. Ежедневно создавая условия определенного уровня высокогорья в барокамере можно проводить сеансы пребывания испытуемых в барокамере. Через некоторое время с помощью тестовых заданий можно определить уровень общей выносливости организма, ибо высокогорные условия в первую очередь способствуют тренировке системы кислородобеспечения организма.

5.Использование математических методов для анализа и получения результатов исследований.

Для анализа полученных результатов в ходе экспериментов широко используются методы математической статистики. Результаты исследований оформляются в виде протоколов, т.е. в цифровом выражении. Перед исследователем стоят задачи:

а) выразить основное содержание полученных материалов по средством нескольких параметров;

б) сделать заключение на основе обработанных цифровых материалов, т.е. целесообразность апробированного метода организации учебно-воспитательного процесса.

Порядок математического анализа (математической статистики) полученных результатов исследований. Цель работы: Научиться с помощью математических методов проводить статистическую обработку результатов тестирования и оценивать степень достоверности установленных различий.

Разберем на примере: У мальчиков 10-11-летнего возраста перед началом занятиями тхэквондо была измерена частота сердцебиений (табл. 1). Следующие измерения были произведены через 4 месяца систематических занятий (табл. 2.)

Таблица 1.

Частота сердечных сокращений (уд/мин) у мальчиков 10-11-летнего возраста до начала занятий тхэквондо

№№ п.п.	ЧСС уд/мин (X)	X-M	(X-M) ²
1.	85,4	-0,2	0,04
2.	84,2	-1,4	1,96
3.	86,5	0,9	0,81
4.	85,6	0	0
5.	86,0	0,4	0,16
6.	85,9	0,3	0,09
M ₁ =	85,6	Σ ₁ =	3,06

Таблица 2.

Частота сердечных сокращений у мальчиков 10-11-летнего возраста после занятий тхэквондо.

№№ п.п.	ЧСС уд/мин (X)	X-M	(X-M) ²
1.	79,2	2,3	5,29
2.	78,5	1,6	2,56
3.	75,8	-1,1	1,21
4.	76,0	-0,9	0,81
5.	76,2	-0,7	0,49
6.	75,5	-1,4	1,96
M ₂ =	76,9	Σ ₂ =	12,32

1. Сначала рассчитаем среднюю арифметическую по формуле:

$$M = \frac{\sum X}{n}, \text{ где}$$

M – среднее арифметическое;

X – значение отдельного измерения (варианты);

n – общее число измерений (вариантов);

Σ – символ суммы.

2. Рассчитываем X-M для каждого значения по формуле:

$$X - M_1 = 85,4 - 85,6 = -0,2;$$

3. Рассчитываем $(X - M_1)^2$, т.е. полученный показатель X- M₁ возводим в квадрат:

$$(X - M_1)^2 = (-0,2)^2 = 0,04.$$

4. Рассчитываем $\Sigma_1(X - M_1)^2 = (0,04 + 1,96 + 0,81 + 0 + 0,16 + 0,09) = 3,06$;

Для утверждения о том, что в процессе занятий ЧСС снизилась существенно, следует убедиться в статистической достоверности различий (1) между рассчитанными средними величинами M₁ и M₂.

5. Для этого рассчитываем среднеквадратичное отклонение (δ) по формуле:

$$\delta = \sqrt{\frac{\Sigma (X - M)^2}{n - 1}}$$

Последовательность расчета приведена в таблицах 1 и 2.

$$\delta_1 = \sqrt{\frac{3,06}{5}} = 0,78$$

$$\delta_2 = \sqrt{\frac{12,32}{5}} = 1,57$$

6. Далее рассчитываем среднюю ошибку среднего арифметического (m) по формуле:

Для наших результатов это: $m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}$

$$m_1 = \frac{0,78}{\sqrt{6}} = 0,32$$

$$m_2 = \frac{1,57}{\sqrt{6}} = 0,64$$

7. Результаты статистической обработки запишем в следующем виде:

$$M_1 \pm m_1 = 85,6 \pm 0,32,$$

$$\delta = 0,78;$$

$$M_2 \pm m_2 = 76,9 \pm 0,64,$$

$$\delta = 1,57;$$

8. Затем производим оценку достоверности различий по t -критерию Стьюдента по формуле:

$$t = \frac{(M_1 - M_2)}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Для наших примеров получаем:

$$t = \frac{(85,6 - 76,9)}{\sqrt{0,32^2 + 0,64^2}} = 12,6$$

Полученное значение оцениваем по таблице (приложение). В спортивно-педагогических и биологических исследованиях гипотеза считается доказанной при 95% уровне надежности, т.е. если P (вероятность или уровень значимости) меньше 0,05. Это происходит если $t \geq 2,0$.

Для того, чтобы определить значение P , необходимо в соответствующей колонке таблицы найти степень свободы ($n-1$). В нашем примере: $n-1 = 6+6-2 = 10$. Как видно, при $t = 12,16$ вероятность ошибки P меньше 0,1%, т.е. $P \leq 0,001$. Следовательно, вероятность того, что различия средних величин ЧСС до и после занятий тхэквондо возникли в результате недостаточного числа наблюдений (или по другой случайной причине), меньше 0,1%. Это позволяет утверждать, что в нашем примере урежение ЧСС после занятий тхэквондо является статистически достоверным.

*Критические точки t -критерия Стьюдента при различных уровнях
значимости α*

Чис ло степеней свободы, п	α , %			Числ о степеней свободы, п	α , %		
	5	1	0,1		5	1	0,1
1	12,71	63,66	64,60	18	2,10	2,88	3,92
2	4,30	9,92	31,60	19	2,09	2,86	3,88
3	3,18	5,84	12,92	20	2,09	2,85	3,85
4	2,78	4,60	8,61	21	2,08	2,83	3,82
5	2,57	4,03	6,87	22	2,07	2,82	3,79
6	2,45	3,71	5,96	23	2,07	2,81	3,77
7	2,37	3,50	5,41	24	2,06	2,80	3,75
8	2,31	3,36	5,04	25	2,06	2,79	3,73
9	2,26	3,25	4,78	26	2,06	2,78	3,71
10	2,23	3,17	4,59	27	2,05	2,77	3,69
11	2,20	3,11	4,44	28	2,05	2,76	3,67
12	2,18	3,05	4,32	29	2,05	2,76	3,66
13	2,16	3,01	4,22	30	2,04	2,75	3,65
14	2,14	2,98	4,14	40	2,02	2,70	3,55
15	2,13	2,95	4,07	60	2,00	2,66	3,46
16	2,12	2,92	4,02	120	1,98	2,62	3,37
17	2,11	2,90	3,97	∞	1,96	2,58	3,29
P	0,05	0,01	0,001	-	0,05	0,01	0,001

Введение в курс «Методика физической культуры и спорта»

План

1. Введение в методику физической культуры и спорта.
2. Физическая культура детей дошкольного возраста.
3. Физическая культура детей школьного возраста.
 - 3.1. Оздоровительные задачи.
 - 3.2. Образовательные задачи.
 - 3.3. Воспитательные задачи.
4. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей школьного возраста.

1. Введение в методику физической культуры и спорта.

Термин "методика" - от слова "метод" - путь, способ познания истины. В данном случае, способ решения педагогической задачи. Отсюда, методика - система методов. С научной точки зрения, как это принято в педагогической теории и практике, под методикой понимают - совокупность средств, методов, методических приемов, характеризующих в целом путь реализации образовательных или воспитательных задач. Теория физической культуры (ТФК) и методика физической культуры (МФК) не могут существовать и развиваться изолированно. ТФК представляет собой динамическую систему наиболее современных научных положений, отражающих сущность ФК. МФК создает перспективу совершенствования процесса ФК в целом, обобщает частные закономерности ФК и делает их достоянием всех методик ФК. МФК, устанавливая частные закономерности, создает базу, для теоретических обобщений, а реализуя закономерности в виде систем педагогических рекомендаций, превращает общие положения в описания конкретных действий учителя и учеников.

2. Физическая культура детей дошкольного возраста

Во всех звеньях физической культуры (ФК) осуществляется единая цель - подготовка всесторонне развитой личности к жизни, к труду, к защите Родины. Задачи ФК в дошкольном возрасте, сохраняя общую целевую направленность, конкретизируются с учетом

возрастных особенностей. В дошкольном возрасте осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи ФК. Для решения задач ФК детей дошкольного возраста используются следующие средства ФК: гигиенические факторы; естественные силы природы; физические упражнения; пляски, танцы, движения; массаж. Обязательным условием полноценного решения задач физического воспитания является комплексное использование всех средств при правильном их соотношении.

Начальной формой занятий по ФК в детских яслях являются индивидуальные сеансы движений и массаж. Со второго месяца сеансы надо проводить ежедневно с каждым ребенком по отдельности, после шестого месяца возрастает удельный вес активных движений. Каждое занятие длится 8-10 минут и включает 12-15 упражнений и приемов массажа. Занятия в ясельных группах проводятся (не более 5-6 детей) в виде свободного перемещения в манежиках с игрушками. При начальных формах занятий физическими упражнениями в группах детей от 1 года до 3-х лет основу содержания занятий составляют упражнения в ходьбе, в беге, в бросании, лазании, гимнастические упражнения для основных групп мышц, выполняемые в игровой форме. Для детей до полутора года занятия проводятся ежедневно, а после 1,5 года - не реже 3-х раз в неделю. Продолжительность - от 10 до 20 минут. Занятия физической культурой урочного типа являются основной формой учебно-воспитательной работы с детьми дошкольного возраста. С детьми от 3 до 7 лет занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность: в младшей группе - 20 минут, в старшей группе - 35 минут. Они строятся по общепринятой схеме в педагогике. Также в режиме дня различают: подвижные игры; зарядку и утреннюю гимнастику; физкультурные минутки; организованные физкультурно-спортивные развлечения; прогулки; экскурсии; самостоятельные занятия и др.

В процессе обучения двигательным действиям необходимо учитывать, что: при анализе физических упражнений ребенок часто теряет его смысл из-за неумения напрягать внимание, быстрой утомляемости, в связи с этим, следует пользоваться целостным методом. В раннем возрасте обязательна помощь (в т.ч. и физическая) взрослых, необходимо больше применять методы наглядного воздействия, имитировать и подражать какому-то образу. Успешное

решение учебно-воспитательных задач во многом зависит от выбора рационального способа организации детей на занятиях. Выделяют следующие способы: фронтальный, индивидуальный, занятия в подгруппах, поточный. Выбор способа организации детей на занятии зависит от новизны, сложности и характера упражнения, от материально-технической оснащенности учреждения.

3. ФК школьников и формы ее организации.

Цель ФК учащихся общеобразовательных учреждений состоит в формировании физической культуры личности.

Реализация данной цели ФК предполагает решение определенных задач. Выделяют при этом, задачи образовательные, воспитательные и оздоровительные.

Оздоровительные задачи:

1) Содействие укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию:

- формирование правильной осанки;
- развитие скелетной мускулатуры;
- содействие оптимальному развитию жизненно важных систем организма (сердечно-сосудистая, нервная, дыхательная системы и др.).

2) Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола развития двигательных способностей.

3) Овладение основными способами закаливания организма, т.е. способов повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Исходя из этих общих оздоровительных задач, в каждой возрастной группе решаются частные задачи с учетом особенностей развития организма. Так в младшем школьном возрасте содействие развитию опорно-двигательного аппарата носит характер общего укрепления. В среднем школьном возрасте необходимо обеспечить разностороннее воздействие на мышцы, развивая силу в разных ее проявлениях, подвижность в суставах, способность к расслаблению. В старшем школьном возрасте, когда рост замедляется, увеличивается мышечная масса, совершенствуется строение мышечной ткани, создаются возможности для успешной работы над силовой и скоростной подготовкой.

Конкретизируется в разных возрастных группах и одна из важнейших оздоровительных задач - формирование правильной

осанки. В младшем школьном возрасте необходимо обеспечить формирование мышечного корсета, симметричное развитие мышц. Укрепить мышцы и связки стопы в целях профилактики плоскостопия. Формировать правильное ощущение осанки, привычку правильно держаться при стоянии, сидении, ходьбе. В среднем школьном возрасте, продолжая эту работу, следует приучать сохранять правильную осанку в более сложных условиях двигательной деятельности и длительно. Т.е., вырабатывать привычки. В старшем школьном возрасте надо вырабатывать привычку, постоянно сохраняя правильную осанку.

При развитии двигательных качеств также важно учитывать физиологические особенности роста учащихся. В младшем школьном возрасте - хотя развитие выносливости - задача наименее специфичная для данного возраста, конечно, необходимо приучать детей переносить физические нагрузки, несколько превышающие привычные для них. А наиболее специфичной для этого возраста будет развитие быстроты, точнее, развитие быстрых ответных реакций на сигнал, в виде повышенной частоты движений в сочетании с развитием ловкости. Силовая выносливость сильно возрастает в младшем школьном возрасте, но детей утомляет однообразие, статика. Поэтому их надо постепенно приучать к более длительному удержанию исходных положений, а также к повышенным дозировкам в упражнениях с умеренной силовой нагрузкой. В среднем школьном возрасте важно использовать благоприятные условия для развития быстроты во всех ее проявлениях, т.е. обеспечить скоростно-силовую подготовку и приступить к работе над выносливостью в типичных проявлениях. В старшем школьном возрасте большое внимание уделяется развитию выносливости. Конечно, старшие школьники могут выдерживать нагрузки, подобно взрослым. Однако, завышенные нагрузки, упражнения с натуживанием, занятия при плохом самочувствии, после болезни окажутся для организма школьника более вредным, чем для взрослого.

Как же решаются оздоровительные задачи в процессе ФК? Они могут решаться двояко. Во-первых, самостоятельно, специальным подбором средств и методов, способствующих нормальному физическому развитию или выправлению диспропорции развития (например: нарушение осанки, избыточный вес, недостаточное развитие силы определенной группы мышц). Во-вторых, решение

оздоровительных задач могут сопутствовать любой образовательной и воспитательной задачи.

Образовательные задачи:

1. Овладение основами знаний о ФК.
2. Формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков.
3. Овладение способами двигательной и спортивной деятельности для физического совершенствования.

Из этих общих образовательных задач вытекают более частные задачи, которые решаются в каждой возрастной группе с учетом особенностей их развития. В младшем школьном возрасте наиболее ответственной является задача создания "школы движений", то есть закладываются основы технически правильного выполнения действий, приобретает культура движений. В подростковом возрасте, в связи со значительным совершенствованием двигательного анализатора решается задача формирования рациональных, в том числе сложных, движений в жизненно-прикладных и спортивных видах действий. Совершенствуется умение применять их в усложненных условиях, самостоятельно находить решение новых двигательных задач. В старшем школьном возрасте решаются задачи овладения техникой двигательных действий, недоступной ранее из-за функциональной неподготовленности, и совершенствования всего накопленного фонда умений и навыков с расчетом применения их в условиях повышенных физических и психических нагрузок. Более сложная и разносторонняя теоретическая подготовка предусматривает уже получение знаний о процессе ФВ и методике подготовки.

Воспитательные задачи.

Исходя из теории всестороннего гармонического развития личности и учитывая, что ФК является составной частью комплексного воспитания личности и воспитательные задачи сводятся к использованию средств и методов ФК в целях содействия нравственному, умственному, эстетическому и трудовому воспитанию школьников. В настоящее время в соответствии с новыми задачами, стоящими перед нашим обществом, цели общеобразовательной школы переориентируются. Если на протяжении десятков лет нам нужна была школа, прежде всего обучающая, то теперь по настоящему

формировать молодое поколение, готовить его к жизни и труду может только школа, в которой обучение становится составной частью воспитания. Конечно, нельзя не согласиться с тем, что воспитание учащихся осуществляется не только в процессе специального (узкого) воспитания, но и в процессе обучения. Эти два процесса взаимосвязаны и взаимообусловлены. Но вопрос в том, в каком направлении, что и как воспитывает обучение, что обучение может и не способствовать общему развитию учащихся.

Огромное значение придается реализации воспитательных задач в процессе ФК школьников, прежде всего, важно уяснить, что ФК неотделима от других видов воспитания. Объективной основой их органической взаимосвязи является единство физического и духовного развития человека и закономерности организации всей социальной системы воспитания. Нравственное воспитание как бы пронизывает всю воспитательную практику общества, любую ее часть, сторону, форму, поскольку от последовательного всестороннего решения задач по формированию социальных, этических норм, навыков поведения в решающей мере зависит общественно-полезный конечный эффект любого вида воспитания. Что касается нравственного воспитания, задачи которые необходимо решать в процессе ФК, то она сводится к следующим моментам:

1. Формирование нравственного сознания. Учащиеся должны усвоить систему нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учениками своих обязанностей и привычек поведения.

2. Формирование опыта нравственного поведения. Нравственное поведение складывается из поступков, в основе которых лежат знания и убеждения. То есть, в конечном счете, эффективность процесса нравственного воспитания оценивается тем, насколько у учащихся пронизаны нравственностью их поступки, поведение. Надо создавать ситуацию поступка, который бы требовал проявления того или иного нравственного качества.

3. Воспитание нравственных чувств. Дело в том, что воспитание, обращенное только к рассудку, сознанию ученика, рождает в его отношениях с людьми равнодушие, а чувства представляют собой эмоциональное отношение к действительности. Какие нравственные чувства, к примеру, можно успешно воспитывать в процессе ФВ?

- чувство мужского достоинства и уважение к девочкам;
- самолюбие, гордость, совесть, стыдливость и т.д.

В процессе физического воспитания формируются и волевые качества личности школьников, т.к. успех в овладении двигательными действиями и развитии двигательных качеств приходит в результате длительных многократных повторений, когда приходится преодолевать утомление, отрицательные эмоции, а иногда и болевые ощущения. Важно приучать учащихся к борьбе за победу над собой. Именно чувство удовлетворения, полученные от такой борьбы, содействуют самоутверждению личности школьника. В то же время сами систематические занятия физическими упражнениями приучают к собранности, лучшей самоорганизации, более рациональному распределению времени в режиме дня, что оказывает, естественно, положительное влияние на успешность деятельности школьника в целом.

А в условиях, когда приходится подавлять эмоциональное возбуждение, вызванное активной двигательной деятельностью, происходит воспитание такого качества как сдержанность. Дети, подростки очень бурно переживают успех и неудачи при выполнении физических упражнений, но как это не трудно, следует приучать их сдерживать свои порывы, проявлять такт к окружающим.

Рост и развитие - две взаимосвязанные стороны одного и того же процесса. Рост - это общебиологическое свойство живой материи, которое выражается в количественных изменениях: увеличение органов и организма в целом за счет увеличения размеров и массы отдельных клеток, тканей. Развитие - это качественное изменение, переход из одного состояния в более совершенное состояние. Оно заключается в морфологической дифференциации клеток тканей, органов. Главная особенность организма ребенка - это состояние непрерывного роста и развития.

Чтобы правильно осуществлять учебно-воспитательный процесс, успешно решать задачи ФК, необходимо разделить отдельные возрастные периоды, в пределах которых рост, развитие, физиологические особенности организма тождественны, а реакция на воздействие факторов (ФУ) относительно однотипна (возрастная периодизация).

В зависимости от целевого назначения существуют разные возрастные периодизации. В настоящее время широко пользуются

возрастной периодизацией, основанной на биологических принципах (*Разработан НИИ физиологии детей и подростков ААН СССР в 1975 г.*).

Выделяют следующие возрастные периоды:

1. Период "новорожденности" (от рождения до 10 дней);
2. Период "грудной возраст" (от 10 дней до 1 года);
3. Период "раннее детство" (от 1 года до 3 лет);
4. Период "первое детство" (от 4 лет до 7 лет);
5. Период "второе детство" (от 8 лет до 12 лет - мальчики, от 8 лет до 11 лет - девочки);
6. "Подростковый возраст" (от 13 лет до 16 лет - мальчики, от 12 лет до 15 лет - девушки);
7. "Юношеский возраст" (от 17 до 21 года - мальчики, от 16 до 20 - девушки).

Помимо этой периодизации существует возрастная периодизация, учитывающая условия жизни, воспитания и обучения. Так, в условиях воспитания и обучения детей в школе имеет место школьная периодизация:

- а. Младший школьный возраст - дети (6)7 - 10 лет (1-4 класс);
- б. Средний школьный возраст - дети 11 - 14 лет (5-8 класс);
- в. Старший школьный возраст - дети 15 -18 лет (9-11 класс).

4. Анатомо-физиологические, психологические особенности школьного возраста.

Физкультурное воспитание детей школьного возраста осуществляется, прежде всего, при учете возрастных и половых особенностей детского организма.

1. Младший школьный возраст - (учащиеся 1-4 классов (7-10 лет)).

Характеризуется интенсивным ростом, (рост увеличивается на 4-5 см, вес на 2-4 кг, окружность грудной клетки на 2-4 см). Успешно формируется костно-мышечная система, хрящевая ткань. Начинают при этом, формироваться крупные мышцы. Сердце ребенка не велико по объему, но его мышцы обладают достаточной силой. Физическая нагрузка в этом возрасте может восприниматься значительная (если в покое сердце его делает около 95 ударов в минуту, частота дыхания в

этот период достигает 20-22 в минуту). Вообще, детям этого возраста характерна большая двигательная активность, поэтому они очень любят уроки ФК. А это означает, что этот возрастной период наиболее благоприятный для привития интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Говоря о методике проведения занятий со школьниками младшего школьного возраста, надо отметить, что в этот период особое значение играет роль показа физических упражнений, т.к. словесную информацию им еще воспринимать сложно. Но постепенно роль слова тоже увеличивается. Следует отметить, что объем внимания, процессы возбуждения и торможения у детей не достаточны, поэтому долгие и нудные объяснения быстро утомляют детей.

2. Подростковый возраст (11-14 лет).

Период бурного развития организма. Наступает бурное половое созревание: появляются вторичные половые признаки (у мальчиков - появляются поллюции (непроизвольное семяизвержение), у девочек - менструации). При этом, девочки на два года раньше зреют, чем мальчики, а значит, по всем показателям физического развития девочки обгоняют мальчиков. Поэтому, в средних классах мальчики кажутся маленькими. Как правило, девушки влюбляются, или дружат чаще всего со старшеклассниками. А характерной психологической особенностью является конфликтность, стремление подростков к самоутверждению, к взрослости (поэтому стараются чем-то выделиться, если не умом, так силой или хулиганскими выходками и т.д.). В целом в этом возрасте дети уже справляются с достаточно высокими физическими нагрузками, но редко размеры сердца отстают от размеров тела и при кажущихся больших "габаритах" акселератов, следует разумно давать физическую нагрузку.

3. Юношеский возраст (15-17 лет).

Организм продолжает развиваться. Мальчики быстро догоняют и обгоняют в своем развитии девочек. К 17 годам заканчивается формирование костно-мышечной системы. У юношей значительно увеличивается мышечная масса (составляет около 40 % общего веса). Происходит в этот период разделение интересов к ФК. У мальчиков появляется стремление к силе, а у девочек - к грации, к красивой стройной фигуре. И задачей учителя ФК в этот возрастной период

является сформировать у учащихся стремление к совершенствованию своей физической подготовленности, необходимое в их будущей трудовой деятельности. Поэтому необходимо поддерживать любые стремления юношей к самостоятельным занятиям ФУ.

Для осуществления разнообразных задач ФК школьников, требуется многогранная система воздействия, различные взаимосвязанные формы организации ФК. По признаку организации обучения и воспитания можно выделить урочные и неурочные формы организации ФК школьников. К урочной форме относится - урок ФК - основная форма занятия. К неурочным формам ФК относятся:

- Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Гимнастика до занятия, подвижная перемена – точнее, физические упражнения на удлиненной перемене, физкультурная минутка, спортивный час в группах с продленным днем обучения.

- Внеклассные формы работы: занятия в кружках ФК для младших классов, в секциях ОФП для всех желающих и в секциях по видам спорта; соревнования, праздники, игры, туристические походы и другие мероприятия, рассчитанные на широкий охват учащихся, высокий зрелищный эффект; тематические экскурсии, просмотр кинофильмов на спортивные темы, показательные выступления, встречи с ведущими спортсменами и другие агитационно-пропагандистские мероприятия.

- Система дополнительного образования ФК во внешкольных учреждениях: ДЮСШ, спортивные секции во Дворцах школьников; систематические учебно-тренировочные занятия, массовые мероприятия, аналогичные внеклассным мероприятиям в школе в детских туристско-экскурсионных станциях; в туристических, спортивных лагерях; групповые занятия по обучению плаванию, катанию на коньках и т.д., массовые игры, конкурсы, спортивные развлечения в детских секторах парков культуры и отдыха, на детских площадках, на спортивных и туристических базах.

- ФК по месту жительства: занятия в спортивных секциях при ЖЭКах или спортклубах, организованных для детей общественностью; соревнования дворовых команд.

- ФК в семье: утренняя гимнастика, процедуры закаливания, физкультминутки во время приготовления домашних заданий; самостоятельные и с помощью старших занятия физическими упражнениями для овладения новыми двигательными действиями,

выполнение домашних заданий по предмету; игры, прогулки, соревнования семей в дни или часы отдыха, на каникулах.

Классно-урочная форма занятий лимитирована учебным планом школы в качестве обязательных занятий, а внеурочные форма организуются на самостоятельных началах в зависимости от индивидуальных склонностей учеников. Школьная физическая культура регламентирована многими официальными положениями и письмами Министерства образования и науки РФ, Федеральным агентством по образованию и Комитетом по ФК, спорту и туризму. Одним из важных таких документов является "Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы». Положение состоит из трех частей:

1 часть. Общие положения.

В первой части определены цели и задачи ФК школьников, система обязательных взаимосвязанных форм ФК школьников. Указывается, что организация и содержание ФК регламентируется инструктивно-методическими и нормативными документами. К таким документам относятся:

- комплексная программа по ФК школьников;
- положения о школьном коллективе ФК и о внешкольных учреждениях, а также инструктивно-методические письма по организации процесса ФК и развитию массовой ФК и спорта.

2 часть. Организация ФК.

Указывается организационные основы ФК школьников.

Обязанности директора школы:

- обеспечение условий для проведения уроков ФК и других форм ФК школьников;
- обеспечение ежедневного контроля;
- организация регулярных медосмотров по установленным срокам.

Завуч школы обязан:

- нести ответственность за выполнением учебной программы и качества уроков;
- систематически контролировать проведение уроков ФК и занятий специальных медицинских групп;
- координировать деятельность всех педагогов в вопросе ФК учащихся.

Организатор внеклассной работы:

- несет ответственность за организацию и проведению внеклассного мероприятия;

- участвует в организации школьного коллектива ФК, привлекает родителей к воспитательной работе;

- организует пропаганду и агитацию ФК и С.

Учитель ФК:

- несет ответственность за выполнение государственной программы;

- обеспечивает на уроке и внеклассных занятиях соблюдение санитарно-гигиенических требований, мер предупреждений травм;

- направляет работу школьного коллектива ФК;

- устанавливает и поддерживает связи с внешкольными учреждениями.

Классный руководитель (ФК) обязан:

- добиться соблюдения режима дня;

- лично участвовать в проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия;

- содействовать вовлечению учащихся в спортивные секции.

3 часть. Врачебный контроль.

Определены обязанности врача, медсестры, контроль здоровья учащихся.

Урок - основная форма физической культуры школьников.

План

1. Характерные признаки урока физической культуры.
2. Виды и типы уроков физической культуры.
3. Методы организации учащихся на уроке физической культуры.
4. Процесс подготовки педагога к уроку.

1. Признаки, характерные только для урочной формы занятий по ФК в школе:

1. Уроки ФК характеризуются тем, что проводятся под руководством педагога со специальным образованием с организованным, примерно однородным, постоянным коллективом.

2. Уроки ФК проводятся по разработанным, на относительно длительные сроки, общим программам, в рамках установленного расписания и являются обязательными.

3. Длительность урока и количество всех уроков в году лимитировано, ограничено

Таковы характерные признаки для урочной формы занятий. Другие же - неурочные формы - не имеют всех типичных признаков уроков. Эти занятия могут быть эпизодическими, даже однократными (например, походы, гигиенические прогулки и др.). Они могут быть индивидуальными или групповыми. Чаще всего эти формы дополняют уроки и играют вспомогательную роль.

В уроке ФК различают две взаимосвязанные стороны: **содержание и структуру.**

Содержание урока: отражает единство четырех основных элементов, существенно определяющих качество урочных занятий. Эти элементы взаимосвязаны и представляют собой характерные стороны содержания урока.

В содержание урока входит:

1. Состав включаемых в урок физических упражнений, т.е. предмет практических действий учащихся. Физические упражнения являются тем учебным материалом, который и составляет содержание образования.

2. Содержание деятельности занимающихся, связанной с выполнением предлагаемых упражнений (слушание педагога, наблюдение показываемого, осмысливание воспринятого, контроль за своими действиями и их оценка, выполнение упражнений и т.д.).

3. Содержание деятельности педагога (постановка задач, разъяснение, определение конкретных заданий и организация их выполнения, наблюдение за выполнением, анализ действий и т.д.).

4. Физиолого-психологические процессы и изменения в состоянии учащихся. Эти процессы непрерывно сопровождают все действия занимающихся и постепенно приводят к накоплению намеченных сдвигов в функциях различных систем организма, в знаниях, умениях, навыках, в поведении занимающихся. То есть, эти процессы составляют внутреннюю, относительно скрытую сторону содержания урока.

Все перечисленные стороны содержания урока тесно связаны между собой и, конечно, обуславливают друг друга.

Далее необходимо все элементы содержания урока как-то связать, т.е. дидактически обоснованно их соотнести между собой, а также последовательно их расположить во временных рамках урока. Все это достигается с помощью определенной структуры (стройной системы). Говоря о структуре урока ФК, о его построении необходимо остановиться на его специфике. Дело в том, что предметом изучения на уроках ФК являются физические упражнения. А это требует организации двигательной деятельности учащихся в соответствии с определенными закономерностями. То есть, при построении урока ФК необходимо учитывать биологические закономерности функционирования организма учащихся. Это и обусловило выделение в структуре урока ФК 3-х функционально связанных составных частей:

1. Вводно-подготовительная часть (организационно-вводная, вводная, подготовительная и т.д.). – 10 минут.

Задачи:

- а) начальная организация учащихся;
- б) создание целевой установки (сообщение задач урока);
- в) функциональная подготовка учащихся;
- г) создание благоприятного эмоционального состояния.

Средства:

Разнообразные физические упражнения, чаще всего построения, перестроения, бег, ходьба, прыжки, игры, танцевальные упражнения.

2. Основная часть. – 30 минут.

В основном реализуются все основные педагогические задачи, предусмотренные программой (оздоровительные, образовательные, воспитательные).

Средства: весь программный материал.

3. Заключительная часть -5 минут.

Предназначена для завершения работы.

Задачи:

а) Снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы.

б) Регулирование эмоционального состояния учащихся.

в) Подведение итогов урока.

г) Домашнее задание.

Средства: медленная спокойная ходьба, танцевальные упражнения и игры спокойного характера, упражнения на расслабление и осанку.

При этом следует иметь в виду, что временные рамки урока весьма изменчивы, так как зависят от особенностей и состояния занимающихся; намеченных для данного занятия учебных и воспитательных задач; специфики избранных упражнений; общей продолжительности урока, внешних условий работы и других факторов. Поэтому в определении содержания и длительности отдельных частей совершенно недопустимы формальный подход, следование каким-либо шаблонам. Так вовсе не обязательно стремиться к решению всех задач типичных для той иной части урока. Может оказаться, например, что с самого начала урока занимающиеся внимательны, находятся в хорошем эмоциональном состоянии и достаточно разогреты в процессе предыдущей деятельности. Очевидно, в таких случаях отпадает необходимость постановки во вводной части соответствующих задач и применения специальных средств их решения.

2. Виды и типы уроков физической культуры

В настоящее время не существует общепринятой классификации уроков ФК, основанной на каком-то одном, наиболее существенном

признаке их сходства и различия. С учетом направленности системы физического воспитания выделяют следующие уроки:

1. Уроки общего физического воспитания (школа, дошкольное учреждение).

В рамках уроков общего ФВ выделяют **виды** уроков:

- урок гимнастики, легкой атлетики, подвижные игры, а также комбинированные. Эти уроки проводятся, как известно и в школах.

2. Уроки ФК с профессиональной направленностью.

3. Уроки ФК со спортивной направленностью.

4. Уроки лечебной ФК.

Далее имеет место частная типология уроков ФК в основе, которой лежит направленность ФК школьников на решение оздоровительных и образовательных задач.

Соответственно различают следующие уроки:

1. Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью:

а) развивающие (формирующие) уроки - служащие развитию различных систем организма;

б) восстанавливающие (реабилитационные) уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности.

2. Уроки с преимущественно воспитательной направленностью, дифференцируемые в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания.

3. Уроки с преимущественно образовательной направленностью.

По признаку выделяемых дидактических задач, эти уроки подразделяются на пять **типов**:

- вводный урок;
- уроки изучения нового материала;
- уроки закрепления и совершенствования;
- контрольные уроки;
- смешанные уроки.

4. Уроки комбинированные, в которых примерно в одинаковой мере представлены все три вида группы ФК (наиболее часто такие уроки применяются в процессе общего ФВ - в школах, дошкольных учреждениях).

3. Методы организации учащихся на уроке физической культуры

Важным условием эффективности урока ФК является организационное обеспечение, которое значительно влияет на организацию учащихся и целенаправленную работу.

К организационному обеспечению урока относятся:

1. Организация материально-технических условий занятий (предварительная подготовка мест занятий, проверка исправности, установка и смена снарядов) - все это служит эффективному использованию времени урока, безопасности занятий.

2. Размещение и перемещение занимающихся - служит созданию оптимальных пространственных условий работы. То есть, необходимо продумать, как наиболее эффективно использовать все пространство зала.

3. Формы организации учащихся.

В целях решения поставленных на урок задач используются различные формы организации учащихся на уроке. Если подходить к ним с позиции деятельностного подхода, ориентирующего не только на усвоение знаний, но и на способы мышления и деятельности, на развитие познавательных сил ребенка, то все формы организации учащихся на уроке можно условно поделить на **две группы**:

1 группа - Формы организации учащихся, обеспечивающие информационно-объяснительное обучение. Сюда относится фронтальная форма организации учащихся на уроке. Фронтальная организация деятельности занимающихся, характеризуется тем, что все учащиеся выполняют под руководством педагога одни и те же задания, при этом в заранее установленных рамках времени и, как правило, в общем построении и едином ритме.

Основными вариантами этой формы являются:

а) одновременное выполнение упражнения всеми занимающимися;

б) попеременное выполнение упражнения (чаще всего в парах), когда один выполняет требуемое движение, а другой оказывает ему поддержку, сопротивление, страхует его или ведет за ним наблюдение, оценивает исполнение, дает указания и т.д.;

в) посменное выполнение - по 4,5,6 человек одновременно или работает сразу половина класса;

г) поточное выполнение упражнения, то есть один вслед за другим, обычно в быстром темпе (при достаточной технической подготовленности) учащиеся выполняют какое-то двигательное действие.

Его достоинства:

- максимальный охват учеников двигательной деятельностью и, следовательно, большая моторная плотность;

- эта форма организации используется при начальном разучивании учащимися нового материала, то есть на первом этапе обучения, и разучивании относительно простых упражнений, не требующих особой страховки и помощи, а также при совершенствовании в выполнении хорошо освоенных движений.

- существенным достоинством этой формы является то, что она позволяет учителю хотя и не детально, но постоянно непосредственно руководить всем классом. Эта форма может быть использована при отсутствии сложного оборудования.

Но сегодня очень важно последовательно использовать методы, активизирующие познавательную деятельность учеников, продуктивное, творческое усвоение знаний, умений, создавая положительный эмоциональный фон, инициировать активный диалог, анализ проблемных ситуаций, познавательные и деловые игры, самостоятельную работу на уроке и др.

Поэтому, особое значение приобретает формы организации учащихся, обеспечивающие активные, творческие методы обучения.

2 группа - Формы организации учащихся на уроке, обеспечивающие активные, творческие методы обучения, иначе, формы творческой организации обучения, то есть позволяющие осуществлять деятельностное, развивающее обучение (использование проблемного обучения, частично-поисковое и т.д.). Эти формы позволяют осуществлять систему педагогического сотрудничества.

Сюда относятся:

А) групповая (звеньевая) организация учащихся.

Групповая (звеньевая) организация учащихся, характерна тем, что занимающиеся делятся в несколько отделений, выполняют задания по указанию учителя с помощью подготовленного актива учеников. Причем, деление на группы производится по уровню подготовленности или по другим признакам (например, пол). В

течение урока может производиться смена мест и предмета занятий всех или только некоторых групп (отделений). Что касается организации работы внутри отделения, то она может быть и попеременной, и посменной, и поточной, в зависимости от вида и характера упражнений, материально-технических условий. То есть, учитель имеет дело с небольшой группой учащихся, это позволяет учителю уделять избирательное внимание ученикам, в зависимости от способностей. Чтобы не было ущерба плотности (моторной) урока, важно продумать дополнительное задания учащимся.

Б) Индивидуальная форма организации учащихся на уроке.

Эта форма также способствует использованию творческих методов обучения.

Ученики самостоятельно выполняют одинаковые или различные упражнения. Эта форма имеет несколько вариантов:

а. Упражнение выполняется одновременно всеми учениками, но самостоятельно (т.е. в разном темпе и ритме). Например, в младших классах задание - в течение 1 минуты свободно попрыгать через скакалку, или выполнить упражнение на гимнастической стенке и т.д.

б. Упражнения выполняются учащимися по заданиям учителя. Это могут быть и общие для всех учащихся упражнения, но в облегченной или осложненной форме, с особой дозировкой нагрузки.

в. Это может быть и работа над разучиванием техники двигательного действия с учетом индивидуальных особенностей учащихся (одно из задач 3- этапа обучения).

Кроме выше сказанного положительной стороной является то, что она позволяет учащимся приобрести умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

В) Круговая форма организации деятельности учащихся. В спортивной подготовке ее называют "методом круговой тренировки", или еще "Организационно- методической формой использования физических упражнений".

Эта форма является наиболее эффективным способом для комплексного развития двигательных качеств и повышения функциональных возможностей организма.

Каждый ученик в составе небольшой группы, выполняет заданное количество разных упражнений, последовательно переходя как бы по

кругу к специально подготовленным для этих упражнений методам ("станциям").

Каковы методические особенности круговой формы организации занятий?

1. Ученики делятся на группы примерно одинаковой подготовленности.

2. На всех "станциях" одновременно под общим руководством учителя выполняются заданные упражнения (в каждой группе свое) с индивидуальной нормированной и в то же время относительно одинаковой дозировкой.

3. Упражнения распределяются по "станциям" таким образом, чтобы охватить основные группы мышц (например, ноги - руки - спина).

4. По команде учителя ученики переходят последовательно с одной "станции" на другую, пока не пройдут весь круг.

Круговая тренировка, как форма организации учащихся на уроке, обычно составляет относительно самостоятельный его подраздел, для которого отводится достаточно много времени (до 20 минут) в основной части. Начинают использовать с 4-5 класса. Вместе с тем, нередко бывает целесообразно использовать ее элементы при выполнении учениками дополнительных заданий, например, в паузах между подходами к основному упражнению, когда эти паузы сравнительно велики.

4. Процесс подготовки педагога к уроку

С учетом задач ФК, принципов обучения и воспитания выдвигаются основные требования к методике проведения урока. Рассмотрим главные из них.

1. Каждый урок должен служить решению конкретных задач, заранее намеченных и представлять собой завершенное целое, логически и психологически связанное с предыдущими и последующими уроками.

2. Влияние каждого урока на школьников должно быть достаточно разносторонним. То есть, специфические воздействия должны складываться из элементов физического образования и физического развития и в зависимости от ведущих на данном этапе

педагогических задач один из этих элементов акцентируется и занимает главное место.

3. Каждый урок, независимо от специфических задач физического воспитания, должен быть пронизан идеями нравственного, (умственного, трудового) и эстетического воспитания, которые реализуются в зависимости от складывающихся условий.

4. Процесс овладения учащимися знаниями, умениями и навыками необходимо направлять на каждом уроке так, чтобы он оказывал положительное влияние на формирование познавательных интересов. Т.е. необходимо настойчиво активизировать мышление занимающихся, создавать условия для проявления самостоятельности, личной ответственности за свою работу, приучать их владеть эмоциями

5. Содержание и характер деятельности должны быть достаточно разнообразны. Физическое, интеллектуальное, волевое усилия необходимо варьировать по напряжению так, чтобы был обеспечен оптимальный уровень работоспособности, необходимый для успешного решения комплексных задач. Действия, требующие сложной координации движений, следует перемешать с хорошо усвоенными упражнениями. Творческую деятельность - с исполнительской, интересные упражнения - скучными и т.д. Вместе с этим нельзя пренебрегать и видами подготовки к продолжительной, нередко однообразной и весьма напряженной работе.

6. Деятельность ребят на протяжении всего урока должна быть непрерывной. Время урока должно быть целесообразно использовано. Введение в урок необходимых пауз отдыха, как правило, должно носить активный характер. Т.е. выполнение заранее предусмотренных двигательных заданий; анализ двигательных ошибок (или достижений) и количественных результатов; мысленное проектирование предстоящих действий; оценивание действий товарищей и т.д.

7. В процессе проведения уроков обязательно использование разнообразных методов обучения и воспитания. При этом, особое внимание следует уделять методам, повышающим интеллектуальную активность занимающихся, побуждающих к самостоятельному поиску целесообразных вариантов изучаемых действий, требующих внесения в учебный процесс элементов исследования.

Для успешного проведения урока требуется тщательная подготовка к нему педагога. В чем она выражается? Из каких компонентов состоит процесс подготовки педагога к уроку?

1. Определение содержания урока (планирование).
2. Составление плана урока (планирование).
3. Подготовка самого учителя.
4. Подготовка учащихся.
5. Подготовка места для занятий, оборудования, инвентаря.

Подготовка самого учителя включает:

- изучение специальной методической литературы (пособий, монографий, статьи из журналов и т.д.);
- написание конспекта урока;
- личную двигательную подготовку (пробное выполнение необходимых физических упражнений, приемов страховки и помощи);
- речевая подготовка (темп речи, тон (радостный, грустный, эмоциональная окраска), динамика звучания голоса, дикция - ясное и отчетливое произношение звуков, целых слов, фраз).

Подготовка учащихся включает в себя:

- предварительное ознакомление учащихся с особенностями предстоящего урока;
- выполнение "опережающих домашних заданий";
- изготовление дидактического материала, который понадобится на уроке;
- подготовку собственного инвентаря к уроку (например, лыжного);
- инструктивно-методическую подготовку с учителем, помощников - групповодов, судей, контролеров и т.д.;

Подготовка места для занятий, оборудования и инвентаря включает:

- определение зон расположения инвентаря, оборудования, снарядов;
- проверка технической исправности оборудования, инвентаря (мест приземления при прыжках и т.п.);
- места расположения раздаточного и дидактического материала (чтобы исключить неоправданные потери времени при их использовании).

Огромное значение для эффективности урока ФК имеет активизация деятельности учащихся на уроке. Прежде всего, надо выяснить, в чем выражается активизация деятельности учащихся на уроке ФК?

Выделяют два проявления активности учащихся:

1. Познавательная активность.

Познавательная активность выражается в стремлении учащихся к сознанию и качественному решению учебных задач (расширению и углублению знаний, познанию сущности выполняемых действий). Естественно, задачей учителя является вызвать у учащихся такое стремление.

2. Двигательная активность.

Двигательная активность - выражается или определяется объемом и интенсивностью выполняемых физических упражнений. Как известно, она является решающим фактором обеспечения моторной плотности урока.

В педагогике в зависимости от характера организуемой учителем мыслительной деятельности учащихся выделяют два вида обучения:

1. - объяснительно-иллюстративное обучение (иначе, сообщающее обучение).

При объяснительно-иллюстративном обучении деятельность учителя и учащихся организуется следующим образом: учитель информирует учащихся о новых знаниях, умениях; объясняет наиболее важные моменты; организует осмысливание учебной информации и т.д. То есть, учитель в готовом виде преподносит учебную информацию. Обобщает, говорит о применении.

2. - проблемное обучение (программированное обучение).

При проблемном обучении учитель не в готовом виде преподносит учащимся учебную информацию, а активизирует их мышление для усвоения учебного материала. Например, учитель ставит перед учениками проблемную задачу в виде вопроса - ученик воспринимает эту задачу и начинает осмысливать возможные пути ее решения. Далее учитель организует размышления учеников над поставленной задачей - побуждая для этого ученика высказывать возможные варианты решения этой задачи; далее, учитель предлагает

доказать справедливость выдвинутого варианта решения задачи - ученику доказывает рациональность одного из вариантов решения задач; далее, если гипотеза ученика верна, то учитель просит сделать из нее выводы о приобретенных новых знаниях - ученик делает выводы и обобщения о приобретенных новых знаниях и т.д.

В чем суть каждого из этих видов обучения?

Естественно, второй вид обучения наиболее предпочтителен, ибо он активизирует мышление, мыслительную деятельность учащихся. Хотя, следует сказать, что обучать только в проблемном режиме тоже неверно. В этом смысле надо вспомнить и Петра Францевича Лесгафта, который решительно возражал против механического усвоения знаний и навыков, настаивал на осмысленном процессе обучения, в противном случае, говорил он, ученик не сумеет использовать их на практике. Перед выполнением каждого упражнения в сознании надо создать, говорил Лесгафт, "мысленный образ" этого упражнения.

Методические приемы для активизации познавательной активности на уроках ФК:

1. Постановка учителем задачи урока таким образом, чтобы вызвать познавательный интерес. Дело в том, что сообщение задачи может носить характер четкой конкретной информации, но может иметь и поисковый характер. В последнем случае, перед учениками ставится вопрос, ответ на который они должны найти сами.

2. Важным приемом активизации деятельности учащихся на уроке является обеспечение внутриспредметных и межпредметных связей в преподнесении учебного материала. Что ведет к созданию у школьников более стройной системы знаний, расширяет кругозор, позволяет освещать известные явления с новой стороны.

3. Развитие аналитического мышления при наблюдении или выполнении действий, то есть важно приучать учащихся к анализу действий товарищей. В старших классах можно применять самоанализ.

4. Важным условием активизации деятельности учащихся является задания творческого характера. Например, создание учениками новых вариантов или сочетаний движений; составление

комплекса утренней гимнастики; комбинаций из изученных упражнений и т.д.

В общей педагогике домашние задания рассматриваются как продолжение учебной деятельности. Выполнение учащимися домашних заданий дополняет учебную работу на уроках, обеспечивает подготовку к изучению нового материала, расширяет и углубляет уже приобретенные знания, способствует формированию новых и закреплению имеющихся умений и навыков.

Указанные общепедагогические функции домашних заданий подходят и к домашним заданиям по ФК. Домашние задания по ФК способствуют развитию двигательных качеств, закреплению знаний, умений и навыков, повышению двигательной активности школьников, формированию у школьников потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

В настоящее время нет пока научно обоснованной системы домашних заданий. Когда речь идет о домашних заданиях, направленных на развитие двигательных качеств, в настоящее время применяются два вида домашних заданий - сквозные, тематические.

Сквозные задания на протяжении всего учебного года для каждого класса одни и те же. Они направлены на достижение и поддержание оптимального уровня развития двигательных качеств в течение всего периода обучения.

Тематические домашние задания - решают задачу более целенаправленной подготовки учащихся к освоению отдельных разделов учебной программы, и способствует развитию двигательных качеств, играющих главенствующую роль при обучении тому или иному учебному материалу (осуществляется с опережением).

Сквозные домашние задания - единые для всех учеников класса и дифференцируются лишь нагрузки при их выполнении. Тематические задания более индивидуализированы.

Основные требования к домашним заданиям.

1. Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств, должны быть несложными, знакомыми, безопасными, не требующими громоздкого оборудования и инвентаря.

2. Необходимо подбирать также упражнения, которые бы оказывали максимальное воздействие при минимальном повторении

их и влияли бы комплексно (так, многоскоки развивают и скоростно-силовые качества, и силовую выносливость, и быстроту, и одновременно формирует правильные движения в беге и прыжках в длину и т.д.).

3. Важно, чтобы результат выполнения заданий был легко доступным контролю (число раз, прыжков, шагов) и самоконтролю.

4. Основательно изучать домашние задания с учащимися на уроке.

5. Обязательно сообщать учащимся сроки проверки полученных заданий.

Требования к современному педагогу-учителю ФК:

1. Это должен быть образованный человек с высоким уровнем нравственных и волевых качеств.

2. Должен обладать глубокими знаниями педагогических наук, хорошо разбираться в смежных областях знаний.

3. Это специалист-профессионал, владеющий всем арсеналом средств, методов и форм организации занятий.

4. Должен иметь оптимальный уровень профессиональной физической подготовленности.

Педагогический анализ урока физической культуры

План

1. Значение педагогического анализа урока физической культуры.
2. Виды и типы анализа урока физической культуры.
3. Общая схема анализа урока физической культуры.

Анализ (от греческого анализис) - означает разложение, расчленение объекта на элементы. В толковом словаре русского языка С.И.Ожегова, анализ - всесторонний разбор, рассмотрение. В педагогике это будет означать разбор, рассмотрение учебного занятия в целом, а также отдельных его частей. В настоящее время различают виды и типы анализа урока. В зависимости от анализируемой стороны содержания урока различают следующие виды анализа:

1. Дидактический анализ предполагает анализ урока по основным дидактическим категориям (постановка цели урока, соблюдение дидактических принципов, логика процесса обучения, вопросы активизации познавательной деятельности учащихся, логика применения средств и методов обучения и т.д.).

2. Психологический анализ предполагает изучение психологического климата на уроке, отношений между учителем и учащимися и т.д.

3. Воспитательный анализ проводится с целью изучения степени воспитательного воздействия урока на учащихся.

4. Методический анализ урока - предусматривает изучение деятельности учителя и учащихся, рассматривается совокупность приемов и методов деятельности учителя и учащихся в отдельных частях урока.

5. Организационный анализ - предусматривает изучение приемов организации занятий (степень оснащенности урока наглядными пособиями, рациональность использования времени урока, соблюдение техники безопасности и т.д.).

В зависимости от цели различают следующие типы анализа:

1. Полный анализ урока - наиболее сложный тип анализа, так как он включает анализ всех аспектов урока - содержательного, дидактического, психологического и т.д. Именно он дает полную картину урока.

2. Комплексный анализ урока - предполагает всестороннее рассмотрение в единстве и взаимосвязи целей, содержания, форм и методов организации урока. Этот тип анализ близок к полному анализу и применяется чаще всего при анализе нескольких уроков по одной теме, а также в учебных целях (обучение студентов, руководителей школ, органов народного образования и т.д.).

3. Краткий анализ - отражает только основные дидактические категории (например, достигнуты ли основные цели урока, решены ли все познавательные задачи, выполнен ли план урока).

4. Аспектный анализ - это анализ только одной из сторон урока (психологическую, воспитательную, организационную и т.д.).

Каждый из типов анализа урока в той или иной мере включает виды анализа. Из всего многообразия видов анализа урока нас будет интересовать методический анализ урока. Методический анализ урока (педагогический) - заключается в методическом разборе и оценке деятельности учителя и учащихся на уроке.

Значение анализа урока:

1. Анализ служит методом улучшения качества урока.
2. Анализ урока - важное условие повышения педагогического мастерства учителя.
3. Анализ урока является методом контроля работы педагога.
4. Анализ урока служит методом изучения опыта работы передовых учителей и т.д.

Для осуществления анализа урока необходимо иметь определенную схему анализа. Схема анализа включает в себя основные вопросы, характеризующие достоинства и недостатки урока. В 1982 году план-схему анализа урока предложило Министерство Просвещения СССР. По нашему мнению, она более практичная, чем другие. Данная схема анализа урока состоит из 5 частей:

1. Общие сведения - фамилия, имя, класс, школа, № урока, количество учащихся, вид урока, тип урока, задачи урока.
2. Подготовка к уроку - конспект, подготовка мест занятий, подготовка учащихся.

3. Содержание, организация и методика проведения урока - вводной, основной, заключительной.

4. Общая оценка деятельности учителя - внешний вид, поведение, культура речи, умение обеспечить должную динамику урока.

5. Выводы и предложения - степень решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, положительные стороны урока, причины недостатков и пути их устранения.

В качестве приемов анализа урока используют: педагогическое наблюдение, хронометрию урока, пульсометрию.

Педагогическое наблюдение представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации учебно-воспитательного процесса. Педагогическое наблюдение как целенаправленное и планомерное восприятие изучаемых объектов, служит главным методом получения фактического материала - основы для анализа и обобщения.

Для проведения наблюдения используются следующие способы:

1. Протоколирование. Протокол - это документ, составленный по определенной форме. Варианты: словесное описание; графическая фиксация с использованием различных условных обозначений и систем изображения физических упражнений, например, схематических рисунков; стенографирование.

2. Фотографирование и киносъемка (видеосъемка).

3. Звукозапись.

Словесное описание (текстовая запись наблюдений) - наиболее простой, но требующий большого напряжения внимания в процессе самой записи и отнимает много времени на то, чтобы разобраться в записи, найти суть наблюдений.

Одним из наиболее доступных и распространенных способов записи наблюдений за ходом урока ФК является запись условными значками, обозначениями. Особенно широкое применение условных обозначений возможно в оценке техники выполнения упражнений, хода урока или состязаний по различным видам спорта. Несмотря на простоту и наглядность записи условными значками и схематическими рисунками в практике анализа урока ФК в школе применяются мало, так как пока нет каких-либо конкретных рекомендаций об использовании тех или иных условных обозначений. Практика педагогических наблюдений и анализа урока ФК выработала

эффективный метод регистрации - протоколирование. Протокол - документ, составленный по определенной форме. Протоколы наблюдения за ходом урока, игры, состязания пишут кратко, точно в числе или во времени по специально продуманной форме. В одном случае конкретные вопросы, включенные в протокол наблюдения, характеризуются обычной записью, в другом - условными значками, в третьем - графически, в четвертом - и тем, и другим, и третьими способами записи в сочетании.

Хронометрия урока - это запись наблюдений во времени за действиями учителя и учащихся на уроке. Сущность его заключается в измерении во времени конкретных действий учителя и учащихся для определения степени рационального использования времени урока, то есть для определения плотности. Различают общую и моторную плотности урока.

Общая плотность - отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности урока. Общая плотность урока зависит от подготовленности учителя и учащихся к уроку (до 100%).

Моторная (двигательная) плотность - отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность, ко всей продолжительности урока. Моторная плотность урока зависит от типа и вида урока. Например, на уроках по гимнастике (изучение) - 25-35 %, на уроках баскетбол (совершенствование) - 90 % и т.д.

Что же означает педагогически оправданные и неоправданные затраты учебного времени? Усилия, которые преподаватель затрачивает на все виды педагогической деятельности, его задания и методические приемы могут, могут быть полностью или частично целесообразными. В зависимости от этого все виды деятельности занимающихся бывают рациональными или нерациональными, то есть педагогически оправданные или неоправданные. Педагогически оправданные затраты учебного времени - это лишь те, которые необходимы для решения задач данного урока. Неоправданные затраты учебного времени - это затраты времени, которые не имеют отношения к решению поставленных учебно-воспитательных задач, допущенные учителем из-за просчетов различного характера (например, недостаточное владение методом слова, неэффективный методический прием при обучении использованный учителем и т.д.)

ПРОТОКОЛ определения плотности урока.												
Преподаватель: Класс: Вид урока: Тип урока: Задачи урока: Ф.И.О. наблюдаемого ученика: Ф.И.О. анализирующего:						Дата: Начало урока:						
части урока	Содержание и виды деятельности	время окончания деятельности	Наблюдаемые компоненты урока								Примечания	
			наблюдения и слушания объяснения		Выполнение двигательных действий		и отдых паузы		Вспомогательные действия			
			+	-	+	-	+	-	+	-		
1.	Построение, рапорт, объявление задач урока	9.03	60"	60"								объяснение задач затянуто, нет четкости

В качестве объекта наблюдения избирается так называемый "средний" ученик, достаточно активный и дисциплинированный.

Педагогически оправданные затраты учебного времени заносятся в графу, обозначенную знаком "+". Педагогически неоправданные - знаком "-". В примечаниях записывается то, что необходимо было бы сделать для сокращения затрат времени.

Для вычисления общей плотности суммируется рациональное время (+), затраченное на все виды деятельности. Полученную сумму делят на время, отведенное на занятие, и умножают на 100.

Пульсометрия урока ФК - это регистрация частоты сердечных сокращений у учащихся в ходе урока физической культуры. Пульсометрия в свою очередь позволяет изучить соответствие учебной нагрузки возрасту и особенностям учащихся, содержанию и условиям проведения занятий.

Существуют различные методики:

1. Более простая методика - пульс измеряют перед вводной частью урока и после нее, перед основной частью и после нее, перед заключительной частью и после нее.

2. Более подробная методика - пульс определяют после окончания выполнения каждого двигательного действия.

Выбирают дисциплинированного ученика, чтобы пульс до урока был обязательно нормальным. Продолжительность одной пробы 10 секунд. Каждая очередная проба проводится тотчас же, после выполнения школьником упражнения.

ПРОТОКОЛ учета пульсовых данных урока ФК					
Преподаватель:			Вид урока:		
Дата:			Тип урока:		
Класс:			Задачи урока:		
Начало урока:					
Ф.И.О. наблюдаемого ученика:					
Ф.И.О. анализирующего:					
№ п/п	Характер физических упражнений	время измерения	Пульс		Примечания
			10" (сек)	1* (мин)	
		до занятия	14	84	
1.	Ходьба на носках и внешней стороной стопы	5 мин	16	96	
2.	Упражнения типа потягивания и т.д.	7 мин	17	102	

На основе протокола строят график пульсметрии урока ФК. По оси "х" указывают время регистрации, а по оси "у" показатели пульса.

Как известно, в самом общем виде, исходя из общей тенденции изменения работоспособности в течение отдельного занятия, условно выделяют четыре зоны изменения работоспособности:

1 зона - зона предрабочих сдвигов ("предстартовое состояние"). Характерна достаточно значительными функциональными сдвигами.

2 зона - вработываемость. Налаживается взаимодействия в деятельности всех органов и систем, обеспечивающих работу.

3 зона - относительно устойчивое состояние. Работоспособность, достигнув необходимого уровня, удерживается с некоторыми колебаниями.

4 зона - снижение работоспособности.

Педагогический анализ урока ФК

1. Запись педагогических наблюдений

Изложение наблюдений	Выводы и оценка

2. Схема технологии определения плотности урока:

- а) заполнение протокола хронометрирования;
- б) вычисление общей и моторной плотности (%);
- в) графическое изображение плотности урока;
- г) анализ плотности урока;
- д) выводы, предложения (например, начало урока не было организовано, класс опаздал на 2 мин).

3. Схема технологии определения пульсометрии урока.

- а) заполнение протокола;
- б) графическое изображение динамики пульса;
- в) анализа оценки дозировки упражнений и общей нагрузки в уроке;
- г) выводы и предложения.

Для контроля нагрузки (в циклических упражнениях) можно пользоваться общепринятой шкалой пульсовых характеристик.

Классификация тренировочных нагрузок

З оны	Характеристика нагрузок	Показатели ЧСС (уд/мин)	
		Юноши	Девуш ки
1	Нагрузка низкой интенсивности	до 130	до 135
2	Нагрузка средней интенсивности	131-155	136-160
3	Нагрузка большой интенсивности	156-175	161-180
4	Нагрузка высокой интенсивности	176 и выше	181 и выше

5	Нагрузка интенсивности	максимальной	Надкритическая мощность
---	---------------------------	--------------	----------------------------

По этой классификации интенсивности нагрузок можно определить только интенсивность нагрузок, продолжительность которых более 3 мин, так как в силу инерции, ЧСС выходит на уровень нагрузки только на 3-ей минуте (период вырабатывания). По этой классификации нельзя характеризовать интенсивность силовых, скоростно-силовых, скоростных нагрузок.

Планирование учебной работы по ФК

План

1. Требования к планированию урока физической культуры.
2. Виды планирования урока физической культуры.
3. График учебного процесса по физической культуре.
4. Оформление конспекта урока по физической культуре.
5. Успеваемость и контроль за успеваемостью.
6. Оценка по физической культуре.
7. Самоконтроль по физической культуре.

Различают тематическое и поурочное формы планирования учебного материала по физической культуре. Тематическое (описательное) планирование - когда содержание учебной программы делят на темы, каждая из которых в свою очередь делится на подтемы. Например, тема: "прыжок в длину способом согнув ноги; подтемами будут являться: разбег, отталкивание, полет, приземление. Естественно, для каждой темы устанавливаются задачи, в соответствии с ними подбираются комплекс средств и методы их решения. Поурочное планирование - заключается в последовательном определении задачи и содержания каждого урока в порядке расположения их в целостном курсе обучения. То есть поурочное планирование представляет собой последовательное, краткое изложение основного содержания каждого урока.

Выделяют следующие требования к составлению планов:

1. Реальность плана, то есть план должен составляться с учетом уровня подготовленности учащихся и учителя; состояния учебно-спортивной базы; наличия учебного оборудования; климатических и сезонных изменений.

2. Конкретность. То есть план должен иметь четкую структуру, конкретизирующую содержание отдельных его частей. В нем необходимо отразить систему соподчиненных учебных задач, наметить сроки их реализации, определить последовательность прохождения разделов и видов упражнений учебной программы с учетом их взаимовлияний.

3. Вариативность плана. При составлении плана следует учитывать возможность изменения некоторых частных задач

обучения. Поэтому предусматривается внесение в содержание плана соответствующих коррективов (изменение сроков, перераспределение содержания учебного материала и др.).

4. Примитивность и перспективность плана. Означает определение последовательности обучения с учетом сходства структурных компонентов движений (например, в легкой атлетике - от изучения техники бега к изучению прыжка в длину), а также распределением учебного материала по урокам с учетом развивающего и воспитывающего эффекта предыдущих занятий.

5. Простота и наглядность внешнего оформления, компактность плана. Это требование означает краткость и четкость формулировок при достаточной емкости их содержания. Все это позволяет четко разграничить структурные основные компоненты плана, достаточно лаконично и обобщенно выразить наиболее важные особенности планирования учебного материала по ФК: процесс ФВ школьников состоит условно из трех направлений - формирование специальных знаний, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств; учебный материал изложен не в порядке его последовательного изучения, а по разделам и видам физических упражнений; на планирование учебного материала влияет сезонность и климатические условия.

Вся многогранная работа по ФК школьников осуществляемая в школе, все его формы планируются с помощью составления "Общего годового плана работы школы по ФК учащихся". Этот документ является частью "Общего плана учебно-воспитательной работы школы". Общегодовой план работы школы по ФК учащихся состоит из следующих разделов:

- I. Учебная работа.
- II. Физкультурно-оздоровительная и физкультурно-спортивная работа.
- III. Организация работы педагогического коллектива, общественных организаций, родительской общественности для осуществления задач ФК учащихся.
- IV. Хозяйственная работа.
- V. Медицинский контроль.

В этом документе учебная работа планируется в самом общем виде. Мы рассмотрим более детально планирование учебной работы по ФК. До последнего времени в качестве документов планирования

программного (учебного) материала по ФК указывалось два документа:

- годовой план-график прохождения программного материала;
- конспект урока.

Разберем данное планирование подробнее.

1. Первым технологическим шагом или этапом планирования является составление "Годового плана-графика очередности прохождения программного материала".

Прежде чем разобрать такой план, учитель обязан проделать следующие работы:

- Изучить объяснительную записку программы по предмету «Физическая культура».
- Проанализировать возможности учеников и условия занятий.
- Сопоставить их с программными требованиями и наметить количество часов, которое будет отведено в данном учебном году изучению материала каждого раздела программы, кроме теоретического раздела.
- После этого следует пронумеровать в каждом разделе программы, рекомендуемые физические упражнения.
- Далее, следует распределить отведенные часы (и учебный материал), в виде номеров упражнений, по учебным четвертям.

2. Следующим технологическим шагом планирования учебного материала является составление "Поурочного годового (четвертного) плана-графика учебно-воспитательной работы". Разработка такого плана начинается с определения и формулирования, общих учебно-воспитательных задач. В связи с тем, что отдельные физические упражнения последовательно изучаются в нескольких классах, для определения общей образовательной задачи на предстоящий год обучения необходимо выполнить следующее:

- выявить знания, умения и физические способности, которыми обладают ученики перед изучением нового материала;
- проанализировать программу по всем годам обучения, чтобы установить, какие двигательные действия были изучены в предыдущие годы и какие будут изучаться в последующие.

После этого учителю остается сформулировать общую образовательную задачу (определяющим признаком при формулировании образовательных задач используется структура процесса обучения). Определив общую образовательную задачу на год (четверть) для ее решения необходимо сформулировать **частные задачи** (по сути, конкретные задачи на урок). При определении частных образовательных задач необходимо соблюдать основные требования к ним:

- должна точно определять этап процесса обучения.
- должна быть доступной в рамках ограниченного времени урока.

Правила формулировки частных образовательных задач:

1. Формулировка частной задачи первого или второго этапов обучения должна давать определенный ответ на вопросы: какую часть физического упражнения должны освоить учащиеся? Или какой пространственной, временной или динамической характеристик при выполнении учениками ФУ хочет добиться педагог на уроке?

2. Формулировка частных задач третьего этапа обучения должна четко отвечать на вопрос, что именно в данном физическом упражнении или в каких конкретных условиях это двигательное действие совершенствуется на уроке.

Определив частные задачи, необходимо подобрать средства и пути их решения. Это делается путем составления **"Методической разработки общих учебно-воспитательных задач"**.

Особенности распределения раздела "Двигательные умения и навыки".

1. При разучивании двигательного действия нецелесообразно делать большие перерывы между уроками.

2. Следует использовать положительную взаимосвязь упражнений (из различных разделов программы) и избегать разучивания на одном уроке отрицательно взаимодействующих двигательных действий.

3. Если на уроке решается несколько задач, то они должны требовать от учащихся разного характера познавательной деятельности, а средства, используемые для их решения, должны оказывать разностороннее воздействие на физическое развитие занимающихся.

4. Одна задача является стержневой, то есть связанная с разучиванием двигательного действия, остальные связанные с закреплением, совершенствованием.

Методические разработки целесообразно вести в тетради. Каждой общей задаче присваивается порядковый номер, обозначенный римской цифрой. Лист делится наполовину. Слева записываются частные задачи, справа - необходимые средства и методы (обозначаются буквами).

Помимо образовательных задач, учителю ФК необходимо определить и спланировать оздоровительные задачи, связанные с физическим развитием учащихся. Что является основанием для определения общих оздоровительных задач?

Во-первых, основанием для определения общих оздоровительных задач является раздел программы "Развитие двигательных качеств", в котором намечены физические свойства мышц, физические способности, обеспечивающие, в конечном счете, всестороннее развитие форм и функций организма школьников.

Во-вторых, основанием для определения общих оздоровительных задач являются показатели двигательной подготовленности по освоенным двигательным действиям (в программе дается "Ориентировочные показатели развития работоспособности в освоенных двигательных действиях").

Особенности планирования раздела "Воспитание физических качеств".

1. Урок по воспитанию физических качеств должен быть спланирован еженедельно, при трех уроках в неделю, в течение всего учебного года. При этом необходимо учитывать особенности изучаемого раздела и конкретно изучаемых действий, от того какие группы мышц или качества участвуют при этом, исходя из этого и оказывать воздействие лишь на те, на которые не было оказано воздействие. Но в любом случае добиваться при планировании того, чтобы оказывалось комплексное воздействие на качества.

2. При планировании уроков по воспитанию физических качеств необходимо учитывать специфику уроков по формированию двигательных умений и навыков (особенно уроков закрепления и совершенствования).

3. В основе планирования раздела "Воспитание физических качеств" лежат дидактические принципы учебно-тренировочного процесса.

4. Уроки по воспитанию физических качеств носят преимущественно комплексный характер, то есть на каждом уроке необходимо уделять внимание, по возможности, на воспитание всех качеств.

Помимо образовательных и оздоровительных задач, на уроке ФК приходится решать и воспитательные задачи (убеждения, отношения, формирование волевых, нравственно-волевых, эстетических качеств, формирование правильных отношений). Конечно, необходимо иметь в виду, что решение поставленных воспитательных задач зависит от содержания и реализации образовательных и оздоровительных задач (доброта, милосердие, честность - нравственные вечные категории). Решаются они попутно. После того, как определены общие образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи на предстоящий год обучения, составлены "методические их разработки", приступают к составлению **"Поурочного плана-графика учебно-воспитательной работы"**.

Последний этап планирования учебной работы - это **составление конспекта** или плана урока, в котором наиболее подробно, в деталях раскрывается учебный материал. Конспект урока - это документ, определяющий содержание учебного материала и последовательность его прохождения в течение урока.

Различают следующие виды конспектов:

- развернутый план-конспект урока;
- план-конспект урока;
- план урока.

При составлении конспекта урока необходимо учитывать:

1. Условия, в которых будет проводиться урок:
 - а. место проведения и его оборудование;
 - б. температурные и санитарно-гигиенические условия проведения.
2. Характеристика класса, на который составляется конспект урока:
 - а. состав классов - количественный и возрастной;

- б. дисциплина и организованность учащихся;
- в. степень физической подготовленности учащихся.

После выяснения этих условий приступают к составлению конспекта урока.

Составление конспекта урока условно можно поделить на два этапа:

I. Разработка содержания конспекта урока.

Этот этап включает:

1. Определение средств и методических приемов решения поставленных задач обучения.
2. Наметить место и уточнить пути решения запланированных на данный урок воспитательных задач, которые решаются попутно.
3. Распределить в уроке учебные задания с учетом динамики работоспособности школьников.
4. Определить формы организации учебной деятельности учащихся, а также необходимый инвентарь.
5. Определить критерии и формы оценивания результатов учебного труда школьников.

Сначала разрабатывается основная часть урока, а затем, исходя из особенностей ее содержания - вводная и заключительная части урока.

II. Оформление конспекта урока.

Принципиальным при оформлении конспекта урока будет следующее:

- а. постановка задач урока;
- б. описание решения каждой поставленной задачи;
- в. определение интенсивности и продолжительности заданий;
- г. отражение способов решения поставленных задач.

Все это можно выполнить, используя следующую форму конспекта (общепринятая):

Часть урока	Частные задачи	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
1				

В первой колонке обозначаются части урока.

Во второй колонке - с какой целью используются средства.

В третьей колонке указываются средства решения поставленных задач.

В четвертой графе обозначаются количества повторений, интенсивность и продолжительность заданий (разы, мин, сек).

В пятой графе отражаются "Организационно-методические указания", иначе способы решения поставленных задач.

Все организационно-методические указания условно делятся на две группы:

1. Указания к условиям организации занятий ФУ: подготовка условий для проведения уроков и способы этой подготовки (например, скакалки раздает и собирает дежурный и т.д.); организация учащихся для выполнения упражнений и способы такой организации.

2. Указания к методике проведения урока. Методические приемы обучения и воспитания.

Учет и контроль успеваемости.

Учет и контроль является и составной частью в деятельности по ФК.

Контроль и учет в процессе ФК учащихся условно включает в себя:

1. учет состояния здоровья и оценку физического развития учащихся;
2. учет уровня физической подготовленности и развития двигательных способностей учащихся;
3. учет успеваемости на уроках ФК.

Проверку состояния здоровья и оценку физического развития осуществляют врач (прежде всего) и учитель ФК. Проверка проводится во внеурочное время. Основанием для такой проверки являются ориентировочные возрастные нормативы, то есть имеются определенные параметры состояния здоровья и физического развития школьников, относящихся к определенным возрастным периодам.

Оценка физического развития производится путем измерения:

- ✓ размеров тела (рост и масса тела, окружность грудной клетки, длина туловища и конечностей и пр.);

✓ оценки внешних признаков телосложения (форма грудной клетки, ног, осанки, рельефа мускулатуры, жировотложения, эластичности кожи и пр.);

✓ измерения степени полового созревания (по внешним половым признакам);

✓ измерения некоторых функциональных показателей (например, жизненной емкости легких, силы отдельных мышечных групп, уровня проявления быстроты, выносливости и подвижности в суставах).

Все это фиксируется в медицинской карточке каждого ученика.

На основании этих данных все учащиеся делятся на три медицинские группы:

1. Основную медицинскую группу;
2. Подготовительную медицинскую группу;
3. Специальную медицинскую группу.

Уровень физической подготовленности учащихся и уровень развития двигательных способностей осуществляет учитель на уроках ФК с помощью тестов (в теории и методике ФК в качестве тестов используют физические упражнения (ФУ), называемые контрольными упражнениями).

Тесты - это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся на данный период их обучения.

Тестирование - определенная система использования контрольных упражнений (тестов).

В настоящее время чаще всего в практике ФК используются два вида тестов:

1) **Педагогические тесты** - основаны на измерении и последующей оценке результата деятельности. Они используются, когда надо охарактеризовать уровень развития двигательных способностей или двигательных навыков.

2) **Биомедицинские тесты** - позволяют оценить, охарактеризовать функциональное состояние организма. Поэтому, имеют место тесты для оценки возможностей кардиореспираторной системы и тесты для оценки возможностей нервно-мышечного аппарата (Гарвардский степ-тест).

В практике работы учителей ФК чаще всего используются педагогические тесты (для определения уровня физической подготовленности учащихся и уровня развития двигательных способностей (качеств)). В настоящее время различают тесты (педагогические) для определения уровня развития физической подготовленности и тесты для определения уровня развития двигательных способностей.

Одной из важных сторон контроля в процессе ФВ школьников является учет успеваемости осуществляемой на уроках ФК. Существует определенная система учета успеваемости на уроках ФК. Она включает три вида учета успеваемости:

1. Предварительный учет - основной его задачей является проверка готовности учащихся к освоению очередных разделов программного материала. При этом учитываются: степень владения ранее изученными действиями; показатели физической подготовки и уровень знаний. Все это позволяет правильно планировать ход учебно-воспитательной работы и в последствии при сравнении начальных результатов с итогами наглядно показывает учащимся о росте их знаний и навыков.

2. Текущий учет успеваемости - это основной вид учета успеваемости. Задача: проверка освоения учащимися программного материала. Текущий учет успеваемости включает проверку качественных показателей успеваемости (усвоения знаний о ФК, овладения техникой физических упражнений, запланированных программой) и физической подготовленности (результаты выполнения учебных нормативов - подразумевающие достигнутый уровень работоспособности в изучаемых двигательных действиях).

В качестве формы, с помощью которой осуществляется текущий учет успеваемости на уроках ФК, выступает оценка. Оценка выполняет три основные **функции: контролирующую, обучающую, воспитывающую**. Контролирующая текущая оценка - состоит в объективном выявлении уровня знаний, умений в двигательной подготовленности учащихся. Обучающая функция оценки состоит в том, что она дает возможность выявить достижения и недочеты в овладении программным материалом, понять причины успехов или неудач, нацелить ученика на исправление выявленных недостатков. Воспитывающая функция оценки - состоит в том, что она (оценка) вызывает к себе определенное отношение. Через нее ребенок

формирует о себе мнение (самоутверждение) как о личности, учащемся школы. Оценка стимулирует школьников к систематическому труду, дисциплинирует, повышает чувство долга и ответственности. Разумеется, такое разделение функций оценки весьма условно.

Чтобы оценка выполняла все свои функции, необходимо выполнить ряд **требований** к ней. Во-первых, систематичность оценки, что означает периодическое оценивание в логической последовательности на каждом этапе обучения. При разучивании двигательного действия качественные показатели успеваемости, то есть на 1 и 2 этапах оценивается качество выполнения упражнения, его звеньев, деталей, характеристик, поэтому создаются оптимальные условия для выполнения проверяемых движений; на 3 этапе обучения оценивается одновременно качественные и количественные показатели успеваемости. Во-вторых, объективность оценки, которая означает определение учебных успехов школьника вне зависимости от отношения к нему учителя. На оценку успеваемости не должны влиять поведение и прилежание ученика, вид спортивной одежды, посещаемость уроков, степень участия во внеклассной работе. Объективность оценки предполагает глубокий и всесторонний учет возможностей и особенностей каждого ученика. В-третьих, дифференцированный и индивидуальный характер оценки, который заключается в том, что определяя успеваемость учащегося, педагог должен учитывать особенности его личности, темперамент, характер, психические и физиологические способности, состояние здоровья, телосложение, фактор сдвига, улучшения результатов.

Оценка (отметка) - это очень тонкий инструмент и им надо уметь пользоваться. Из всего сказанного можно сформулировать основные принципы оценки. Оценка должна содействовать развитию учащегося (а не тормозить его), воспитывать у него интерес и желание заниматься, стимулировать активность в занятиях. Существуют различные формы оценивания – это оценка с выставлением балла в журнал, устная оценка в баллах, оценочное суждение. В настоящее время принята пятибалльная система оценки успеваемости. А как оценить качество овладения техникой изученных действий? Что лежит в основе оценки техники двигательных действий? Проверяя качество овладения техникой изученных действий, учитель определяет, насколько технически правильно выполнено упражнение, учитывая

при этом характер и число допущенных ошибок. На основании структурных признаков упражнения ошибки бывают грубые, значительные, незначительные. Грубыми считаются ошибки, искажающие основу техники двигательного действия. Значительной ошибкой считается невыполнение детали техники. Незначительные - неточное выполнение детали. В зависимости от характера физических упражнений различают нестабильные, стабильные ошибки. Нестабильные (неавтоматизированные) - ошибки, исчезающие сразу после принятых мер по их устранению (возникающие по причине недостаточной координации усилий и т.д.). Стабильные (автоматизированные) - ошибки, закрепленные в навык (возникают в результате многократного повторения неправильных движений). В зависимости от распространенности бывают типичные, нетипичные ошибки. Типичные - ошибки, которым свойственна распространенность, массовость. Нетипичные - ошибки, возникающие эпизодически в основном, по субъективным причинам. С учетом допускаемых ошибок, в основе которых лежат структурные признаки упражнения, в школьной практике установлена пятибалльная система оценки качества выполнения упражнения. Итоговый учет успеваемости заключается в выведении оценки за четверть (в старших классах за полугодие) и за год. За четверть оценка выставляется на основе текущего учета, а за год - на основе четвертных оценок, а также зачета по ФК и экзамена. Как уже выше было сказано, критериями оценки успеваемости учащихся на уроке является: уровень знаний, предусмотренных программой; степень овладения техникой двигательных действий; результаты выполнения количественных показателей, показателей общей и специальной физической подготовленности. Именно из этих компонентов складывается итоговая оценка. Естественно, в тех видах упражнений, где нет количественных показателей, итоговая оценка определяется по технике движений и знанию (гимнастика на снарядах, художественная гимнастика, борьба).

Основным документом учета учебной работы в школе является классный журнал. В нем отмечается посещаемость уроков, успеваемость в баллах, записывается пройденный материал и домашние задания. На специально отведенных страницах вносятся сведения о сроках сдачи учащимися нормативов, принадлежность к той или иной медицинской группе, а также показатели физической

подготовленности в начале и в конце учебного года на основании тестирования. Все эти данные в комплексе дополняют и конкретизируют представление о результатах процесса ФВ каждого учащегося.

При осуществлении контроля по физическому воспитанию большое значение имеет и самоконтроль учащихся. Дело в том, что ряд, скажем, внешних параметров двигательной деятельности, эффект их воздействия могут быть объективно оценены самими занимающимися. И в этом смысле самоконтроль, как компонент системы контроля в физическом воспитании, будет являться одним из источников информации, необходимой для педагогического контроля.

Самоконтроль - это совокупность операций самонаблюдения, анализ, оценка своего состояния, поведения, реагирования, осуществляемых индивидуально как непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, так и в общем режиме жизни по правилам, установленным в сфере ФК. *Сюда входят:*

- самооценка учащихся, занимающихся физической культурой и спортом, о своей готовности к действию;
- самопроверка ориентировочной основы действий;
- текущее контролирование параметров своих движений;
- самооценка степени испытываемых нагрузок и т.д.

Основной документальной формой учета данных самоконтроля в процессе ФВ является, как известно, регулярное ведение специального дневника (дневник самоконтроля). Это дело не простое, так как нужна соответствующая подготовка, дисциплинированность, аккуратность и перед учителем ФК стоит не простая задача.

Список рекомендуемой литературы

1. Абзалов Р.А. Движение и развивающееся сердце.- М.: МГПИ им. В.И.Ленина, 1985.- 95 с.
2. Абзалов Р.А. Проблемы современной науки о здоровье// Физическое воспитание и здоровье детей Удмуртии.- Ижевск.- 1994.- С.13-14.
3. Абзалов Р.А. Программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учебных заведений.- Казань: Просвещение, 1996.
4. Абзалов Р.А. Размышления о физкультурологии // Теор. и практ. ФК.- 1999.- №8.- С.11-14.
5. Абзалов Р.А. Физическое здоровье// Адаптация к мышечной и умственной деятельности.- Казань.- 1999.- С10-12.
6. Абзалов Р.А. Физическое образование// Матер. всесоюз. научн. конф.- Одесса, 1990.- С.4-5.
7. Абзалов Р.А., Ситдилов Ф.Г. Развивающееся сердце и двигательный режим.- Казань: КГПУ, 1998.- 96с.
8. Абзалов Р.А., Яруллин Р.Х. Физическое образование как социальный институт подготовки человека к жизни средствами физической культуры// Теор. и практ. ФК.- 1993.- №7.- С.14-15.
9. Абзалов Р.А. Программа по предмету «Физическая культура» для средних общеобразовательных учреждений.- Казань: Изд-во «Магариф», 2005.-55с.
10. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условных рефлексов.- М.: Медицина, 1968.
11. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М.: ФКиС, 1978.
12. Бальсевич В.К. Онтокинезиология.- М.: ФКиС, 1999.
13. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого.- М.: ФКиС, 1988.
14. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. //Теор. и практ. ФК.- 1995.- № 5.
15. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности.- М.: Медицина, 1961.
16. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и двигательной активности.- М.: Медгиз, 1966.

17. Большой советский энциклопедический словарь.- М.: Советская энциклопедия, 1980.
18. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры// Теор. и практ. ФК.- 1999.- №10.- С.2.
19. Виноградов П.А., Моченов В.П., Бальсевич В.К. и др. Спортивная наука России: от застоя к развитию? // Теор. и практ. ФК.- 1998.- № 4.- С.2.
20. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: очерки по физиологии и спортивной тренировке.- М.: ФКиС, 1977.- 186 с.
21. Выдрин В.М., Пономарев Н.И., Евстафьев Б.В. и др. // Теор. и практ. ФК.- 1987.- № 2.
22. Гончаров В.Д. Наука о физической культуре на путях становления //Теор. и практ. ФК.- 1998.- №4.- С.43.
23. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования.- М.: Педагогика, 1986.
24. Евстафьев Б.В. //Теор. и практ. ФК.- 1983.- № 2.
25. Ильина Т.А. Педагогика: курс лекций. /Уч. пособ. для студ. пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1984.
26. История физической культуры / под ред. Столбова и Чудинова. - М.: ФКиС, 1976.
27. Кантор И.М. Понятийно-терминологическая система педагогики: логико-методологические проблемы.- М.: Педагогика, 1980.
28. Каргаполов Е.П. //Теор. и практ. ФК.- 1990.- № 7.
29. Коваленко Е.А., Гуровский Н.Н. Гипокинезия.- М.,1980.
30. Ламарк Ж. Философия зоологии.- М.Л.- 1935.- т.1.- С.186.
31. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения.- М.: Педагогика, 1988.- 398 с.
32. Лесгафт П.Ф. Собр. пед. соч., т.1. - М.: ФКиС, 1961.
33. Лесгафт П.Ф.Руководство по физическому образованию детей школьного возраста Полн. собр. соч.- т.1.- М.: Просвещение, 1951.- 795 с.
34. Лубышева Л.И. Концепция формирования двигательной культуры человека.- М.: ГЦОЛИФК, 1992.
35. Матвеев Л.П. Введение в физическую культуру. - М.: ФКиС, 1983.- 128 с.

36. Матвеев Л.П. Советская система физического воспитания (состояние и перспективы развития).- М.: Знание, 1980.
37. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФКиС, 1991.- 543 с.
38. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания: Учебн. для ин-тов ФК.- М.: ФКиС, 1976.- т.1.
39. Неверкович С.Д. Игровые методы подготовки кадров. – М: Высшая школа, 1995.- 202 с.
40. Ожегов С.И. Словарь русского языка /Под ред. Н.Ю.Шведовой. 16-е изд., испр. - М.: Рус. яз., 1984.
41. Очерки по теории и методике физической культуры и спорта: Тр. ученых соцстран/ сост. и общ. ред. Матвеев Л.П.- М.: ФКиС, 1984,
42. Павлов И.П. Полн.собр.соч..-Л, 1951.- т.3.- С.88.
43. Панферова Н.Е. Гиподинамия и сердечно-сосудистая система.- М., 1971.
44. Педагогика школы: Учебн. пособ. для студ. пед. ин-тов/ Под ред. Г.И.Щукиной. - М.: Просвещение, 1977.
45. Педагогика: Учебн. для ин-тов физ. культ. /Под ред. В. В. Белорусовой и И.Н.Решетень. 2-е изд., доп. и перераб. - М.: ФКиС, 1986.
46. Педагогика: Учебн. пособ. для студ. пед. ин-тов /Под ред. Ю.К.Бабанского - М.: Просвещение, 1983.
47. Проект основ законодательства СССР и союзных республик о народном образовании.- "Учит. газета".- № 5.- апрель.- 1990.
48. Словарь русского языка /Под ред. А. П. Евгеньевой. 2-е изд., испр. и доп. - М.: Русск. яз.- т. 4.- 1984.
49. Словарь физиологических терминов.- М.: Наука, 1987.
50. Советская система физического воспитания / под ред. Кукушкина.- М.: ФКиС, 1975.- 556 с.
51. Советский энциклопедический словарь.- М.: "Сов. энцикл.", 1989.
52. Теория и методика физического воспитания: Учебн. для студ. факультетов ФК пед. ин-тов по специальности "Физическая культура" /Под ред. Б.А.Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.
53. Толковый словарь русского языка/ Под ред. Д.Г.Ушакова.- М.: Гос. изд. иностр. и нац. словарей.- М., 1940.- т.4.

54. Тхоревский В.И. Физиология человека.- М.: Физкультура, образование и наука, 2001.- 485 с.
55. Управление физкультурным движением.- М.: ФКиС, 1977.
56. Ухтомский А.А. Собрание сочинений.- Л.: 1951.- т.3.- С.113-114.
57. Физическое воспитание/ Учебн. под ред. В.А.Головина, З.А.Маслякова, А.В.Коробкова и др. - М.: Высшая школа, 1983.
58. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М, 1991.
59. Хризман Т.Н. Движение ребенка и электрическая активность мозга.- М, 1973.
60. Чумаков Б.Н. Валеология: избранные лекции- М., 1997. - 246 с.
61. Эрих Дойзер. Здоровье спортсмена.- М, 1980.

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов.....	3
Раздел 1. Учебная дисциплина "Теория и методика физической культуры и спорта"	7
Раздел 2. Этапы развития теории и практики физической культуры.....	18
Раздел 3. Физкультурология – наука о природе двигательной деятельности	26
Раздел 4. Физическая культура как базовое понятие физкультурологии.....	34
Раздел 5. Биологическая и социальная сущности двигательной деятельности организма	43
Раздел 6. Физическое здоровье человека	50
Раздел 7. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта.....	59
Раздел 8. Спорт как феномен современного физкультурного движения.....	81
Раздел 9. Социальные функции спорта.....	85
Раздел 10. Физическая культура как социальное явление	98
Раздел 11. Физические упражнения как средство физической культуры.....	126
Раздел 12. Техника физических упражнений	134
Раздел 13. Структура обучения физическим упражнениям	143
Раздел 14. Формирование двигательного умения и навыка	152
Раздел 15. Методы обучения физическим упражнениям	158
Раздел 16. Принципы обучения физическим упражнениям	167
Раздел 17. Развитие двигательных способностей	177
Раздел 18. Методы научных исследований в физкультурологии	196
Раздел 19. Введение в курс «Методика физической культуры и спорта».....	208
Раздел 20. Урок - основная форма физической культуры школьников.....	220
Раздел 21. Педагогический анализ урока физической культуры.....	234
Раздел 22. Планирование учебной работы по ФК.....	242
Список рекомендуемой литературы	255



Выпуск данного учебного пособия стал возможным благодаря поддержке Абдрахманова Нияза Асхатовича – выпускника факультета физической культуры и начального военного обучения Казанского государственного педагогического института (ныне Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины, Казанского Федерального Университета). Нияз Асхатович окончил факультет физической культуры с красным дипломом, работал учителем физической культуры в школе №98 г.Казани. В 1998 году он

окончил Московский институт МВД РФ по специальности «юрист». Его всегда привлекала специальность сотрудников внутренних дел, ибо он воспитывался в семье полковника МВД. Его братья также являются, как и он, полковниками полиции - по истине, великие семейные традиции. Будучи на службе в ОВД на различных должностях он удостоился назначения на должность начальника отдела морально-психологического обеспечения Казанского юридического института МВД России. Как полковник полиции, имеет огромный авторитет в своем родном коллективе. Будучи студентом факультета физической культуры, он успешно занимался спортом – по самбо и военно - прикладному многоборью, выполнив норму «кандидат в мастера спорта РФ». Он является неоднократным победителем Всероссийских соревнований по прикладному многоборью. Полковник Абдрахманов Н.А. удостоен высокого звания «Почетный сотрудник МВД Республики Татарстан». Прекрасный семьянин, воспитывает дочь Лейсан и сына Ислама. Полковниками династии Абдрахмановых гордится их родная деревня Малые Шихирданы Буинского района Республики Татарстан. Коллектив преподавателей и студентов благодарен выпускнику факультета физической культуры и начального военного образования Абдрахманову Н.А. за дорогой его подарок, благодаря которому успешно ведется обучение и воспитание студентов на высоком научно-методическом уровне.



Профессор Р.А.Абзалов
Абзалов Ринат Абзалович,
доктор биологических наук,
профессор, Заслуженный
деятель науки РТ, академик
международной Академии
информатизации, Заслуженный
работник Высшей школы РФ,
Почетный работник высшего
профессионального
образования РФ.

Родился 22 ноября 1935 года в деревне Кзыл-Чишма Чкаловского района Чувашской АССР. Окончил факультет физического воспитания КГПИ в 1964 году. Во время учебы на факультете физической культуры был Ленинским стипендиатом и проявил большую тягу к научным исследованиям. В 1968 году он поступил в аспирантуру на кафедру анатомии и физиологии к профессору О.Д.Курмаеву. В годы учебы в аспирантуре он изучал особенности влияния мышечных тренировок на сердце детей дошкольного возраста. Впервые в мировой практике регистрировал радиоэлектрокардиограмму у детей дошкольного возраста и обнаружил ускорение сердца до 250-270 уд/мин. В 1971 году успешно защитил кандидатскую диссертацию и был принят на кафедру теории физической культуры старшим преподавателем. В 1976 году Ринат Абзалович назначается деканом факультета физической культуры.

В 1987 году Р.А.Абзаловым впервые в истории факультета защищена докторская диссертация по проблеме регуляции функции сердца в условиях различных двигательных режимов. Он возглавил кафедру теоретических основ физического воспитания (в настоящее время - кафедра теории физической культуры).

В 1989 году при кафедре ТОФВ открывается аспирантура, научным руководителем которой становится профессор Р.А.Абзалов. С первых дней функционирования аспирантуры научное направление, возглавляемое им, представляет как теоретическую, так и практическую ценность в области фундаментальной физиологии и физиологических основ спортивной деятельности. Под руководством Р.А.Абзалова выполнены и защищены 36

кандидатских и 6 докторских диссертаций. Следствием научной значимости исследований на кафедре теории физической культуры стало открытие докторантуры, руководителем которой стал профессор Р.А.Абзалов.

Ринату Абзаловичу свойственна широта научной эрудиции и интеллекта, о чем свидетельствуют авторские монографии («Движение и развивающееся сердце», «Развивающееся сердце и двигательный режим», «Теория физической культуры», «Физическая культура: учебное пособие для учащихся 5-11 классов»); опубликованные статьи (свыше 250), большинство из которых изданы в центральных и рецензируемых журналах. Его работы посвящены проблемам и теоретическим аспектам физиологии, теории, методике, истории, экологии физической культуры, педагогики, физкультурологии и др. Р.А. Абзалов регулярно участвует в работе научных конференций, симпозиумов, съездов как российского, так и международного уровней.

В 2010 году решением Ученого совета ГОУ ВПО «Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет» была утверждена научная школа «Адаптация насосной функции сердца к физической нагрузке», руководителем которой является Ринат Абзалович.

Профессор Р.А.Абзалов является экспертом Государственной думы РФ по части подготовки изменений законодательства по физической культуре и спорту

За долголетнюю и плодотворную работу награжден медалями: «300 лет Российскому флоту» и «В память 1000-летия Казани».



Абзалов Наиль Ильясович, заведующий кафедрой «Теории физической культуры» с марта 2009 года. Кандидат биологических наук. Родился 09 апреля 1978 года. В 1995 году поступил на факультет физической культуры КГПУ. 1999-2002 - годы учебы в очной аспирантуре. В 2002 году защитил диссертацию на соискание ученой степени кандидата биологических наук (Научный руководитель – д.б.н., профессор Р.А.Абзалов). Преподавательской работой занимается с 1999 года.

Основное направление научных исследований: изучение насосной функции

сердца растущего организма при мышечных тренировках и гипокинезии. Опубликовано более 70 научных трудов, среди них научные статьи в журналах «Архив клинической и экспериментальной медицины», «Российский физиологический журнал им. И.М.Сеченова», «Бюллетень экспериментальной биологии и медицины», «Теория и практика физической культуры» и др. Ведутся интенсивные исследования по проблеме докторской диссертации «Лабильность насосной функции сердца в растущем организме».